...in questo numero

maggio - giugno 2013

Luigi Cavalieri
Direttore

EDITORIALE

direzione@profilosalute.it

Si apre *una nuova stagione*

Fra tutti gli avvenimenti, che si sono succeduti da quando ci siamo lasciati,uno su tutti mi ha particolarmente impressionato, e credo che molti di voi siano d'accordo con me. Mi riferisco alla elezione di Jorge Mario Bergoglio al soglio di Pietro. Sono state molte, in effetti, le cose che di lui ci hanno stupito sin dal suo primo discorso. Questo Papa, già dal nome con cui ha voluto essere chiamato, Francesco, è stato subito in grado di scaldare i cuori. E Dio sa bene quanto ce n'era bisogno per una chiesa, che deve ragionare di povertà e di purificazione per riconquistare quella credibilità, che fatti recenti hanno messo in discussione. Bergoglio, che da gesuita si è fatto francescano, è molto di più di una speranza e lo abbiamo capito anche dai tempi rapidi con cui dal comignolo di piazza San Pietro è uscita la classica fumata bianca, e da quel suo «buonasera»con cui ha salutato i fedeli stipati in attesa di conoscere il successore di Ratzinger. Tutti noi siamo rimasti colpiti e abbiamo compreso che quella sera sotto la pioggia stava per iniziare un «buongiorno».
Davvero un bell'esempio, che non è stato, purtroppo, imitato dal Parlamento, che, dopo quattro fumate grigie, ha dovuto ricorrere nuovamente a Giorgio Napolitano quale Presidente della Reppubblica.
Il nostro Paese ha bisogno di stabilità e di certezze per poter superare l'attuale momento difficile ed il Governo avrà proprio questo compito.
Ma torniamo agli argomenti, che più da vicino ci interessano e per i quali i nostri lettori ci seguono assiduamente. Innanzitutto voglio salutare calorosamente e dare il benvenuto a quei farmacisti del Comasco, Lecchese, Monza e Brianza che sono venuti con i loro articoli ad arricchire ulteriormente la rivista. È una conferma della nostra crescita e della continua espansione territoriale.
Confermiamo anche in questa occasione la nostra disponibilità ad accogliere sempre nuovi collaboratori.
In questo numero non potevamo certo fare a meno di affrontare le problematiche legate alla primavera: interessano i grandi, ma anche i più piccoli. Per loro completiamo il panorama delle malattie esantematiche ed il rapporto con la crescita ed il caldo. Né, d'altro lato, abbiamo potuto tralasciare la preparazione alla stagione estiva, che ci deve vedere pronti ad affrontare il sole ed essere come sempre, nel caso delle nostre signore, belle ed ammirate. L'attenzione alle donne si estende alla cellulite, alle gambe. Anche un po' di frivolezza, che non guasta mai, con i tacchi per esaltare la femminilità anche in tempo di crisi. A proposito della bellezza vogliamo sin da ora anticiparvi che, aderendo alle richieste pervenute in Redazione, amplieremo le pagine dedicate proprio all'estetica, come pure lo spazio riservato ai nostri amati bambini. E tanto altro ancora da leggere, sempre e comunque, tutto d'un fiato!
Alla prossima.

NOVITÀ

wellcare.it

Kute-Oil Kute-Cream

Repair

Pelle riparata. *Naturalmente.*

Trattamento specifico per migliorare l'aspetto della pelle in presenza di:

- Smagliature
- Cicatrici
- Disidratazione
- Invecchiamento cutaneo

VISO-MANI-CORPO

Dermatologicamente Testati - Senza Oli Minerali - Senza Parabeni - Senza Alcool - Nickel Tested

Solo oli naturali per una pelle sana e bella.

Dalla ricerca HYNECOS® RESEARCH

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Gambe sane e belle come a vent'anni!

Pesantezza, gonfiore e inestetismi delle gambe? Da oggi in Farmacia un prodotto unico, innovativo e completo.

Gli inestetismi e il gonfiore delle gambe diventano per molte donne un chiodo fisso nei mesi che precedono l'arrivo dell'estate e della fatidica prova bikini. Purtroppo con l'arrivo dei mesi caldi questi disturbi (smagliature, cellulite, capillari dilatati, colorito pallido e opaco) tendono ad essere più visibili.

Avere gambe belle e sane è il desiderio di tutte le donne poichè sono il simbolo della sensualità e della bellezza femminile.

HYNECOS RESEARCH, Divisione dermocosmetica di Pool Pharma, ha realizzato **DESTASI BB CREAM GAMBE, l'unica BB Cream studiata per le gambe**: con un solo trattamento restituisce leggerezza, tonicità e sollievo alle gambe, corregge gli inestetismi di smagliature, cicatrici e capillari evidenti, idrata la pelle donandole un colorito naturale, stimola il microcircolo.

Grazie all'**innovativo ingrediente PHYTOCEL TECH**, preparazione liposomiale di cellule staminali vegetali, contribuisce a proteggere e a rivitalizzare i tessuti.

Resistente all'acqua, dermatologicamente testata, integrata da un fattore di protezione SPF 15, **DESTASI BB CREAM GAMBE** non contiene Oli Minerali e Paraffina Liquida.

In tubo da 100 ml è disponibile in due tonalità di colore.

Dalla ricerca Hynecos Research Da Pool Pharma in farmacia.

di **Roberto Francesconi**

PROFILO SALUTE
Anno VI - numero 3 - 2013
www.profilosalute.it

Direttore responsabile:
Luigi Cavalieri
direzione@profilosalute.it

Editore:
Punto Farma srl

Direzione, Amministrazione:
Punto Farma srl
via A. Grandi, 18
25125 Brescia
tel. 030.36.65.611
fax 030.36.65.680
info@punto-farma.it

Comitato di Redazione:
Marco Belloni
Antonella Boldini
Monica Chirico
Davide Colosini
Erica Denti
Simonetta Elseri
Rosanna Galli
Laura Gerli
Andrea Lanzetti
Antonio Marinelli
Fiorella Memo
Clara Mottinelli
Giancarlo Nicoli
Enzo Orezzi
Francesco Rastrelli
Roberta Rossi
Marilisa Rusconi
Giovanna Saleri
Antonio Schiavo
Serena Schiavo
Bruna Tizzoni

Segreteria di Redazione:
redazione@profilosalute.it

Concessionaria per la pubblicità:
Punto Farma srl

Responsabile commerciale:
Federica Peretti
tel. 030.36.65.611.6
federica.peretti@punto-farma.it

Progetto grafico:
Number Seven

Responsabile ufficio grafico:
Chiara Caravaggi
chiara.caravaggi@punto-farma.it

Stampa:
Tiber SpA - Brescia

AUTORIZZAZIONE
TRIBUNALE DI BRESCIA
n. 48/2008 del 24.10.2008

Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento
Postale - 70% - LO/BS

in collaborazione con:

FOCUS

dott. **Alex Reed**
European Parkinson Therapy Centre

Un luogo per imparare
a convivere col Parkinson

Apre a Boario Terme il Centro Europeo per la Terapia della malattia.

Weekend dedicato all'inaugurazione ufficiale del nuovo "**Centro Europeo per la terapia di Parkinson**" a Boario Terme, unico in Europa ad offrire terapia riabilitativa e consulenza utilizzando il **protocollo ReGen**, basato **sulle più recenti ricerche** e **frutto della collaborazione internazionale di vari ricercatori di provata fama e competenza**.
Il Centro è anche il primo in Europa ad essere in grado di offrire ai pazienti ed alle loro famiglie un **luogo per imparare a convivere con il Parkinson**, ottenere un trattamento efficace e godere, insieme alla propria famiglia o ad amici, di un soggiorno in un ambiente ricco di bellezze naturali partecipando anche alle numerose attività ricreative proposte.
In occasione **dell'inaugurazione del Centro** sabato 11 maggio alle ore 8,30, al Palazzo dei Congressi di Boario Terme si terrà un Convegno per medici di base delle province di Brescia, Bergamo, Mantova e Cremona intitolato "**Update sulla Malattia di Parkinson: nuovi approcci diagnostici e terapeutici"** con moderatori: **prof. Alessandro Padovani** e **dr.ssa Barbara Borroni** del Dipartimento di Neurologia dell'Università degli Studi di Brescia e con l'intervento speciale del **dr. Jay Alberts**, Dept. of Biomedical Engineering, Center for Neurological Restoration, The Cleveland Clinic, Ohio, USA, uno dei ricercatori più conosciuti a livello mondiale nell'ambito dello studio della malattia di Parkinson. Tutti questi medici sono membri del Comitato Scientifico del Centro, al quale collaborano anche numerosi altri neurologi e dottori.

*Ritengo molto importante l'esperienza di **Alex Reed**, una persona, che ha dato vita ad un'Associazione allo scopo di diffondere la conoscenza della malattia di Parkinson e dei suoi profili sociali, con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione a sostenere un'iniziativa volta a migliorare la salute di coloro, che, purtroppo, ne soffrono, aprendo interessanti prospettive mirate a ritardare la progressione della patologia.*

dott. Francesco Rastrelli
Presidente Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Brescia

Neuroplasticità

Il dr. Alberts è un leader nello studio della **"neuroplasticità"** (processo grazie al quale il cervello si adatta a nuovi stimoli). Il dr. Alberts ha scoperto quasi per caso quanto **l'esercizio fisico** possa avere effetti neurologici in un malato di Parkinson durante un viaggio in tandem attraverso l'Iowa con un'amica affetta da questa patologia. Sebbene l'amica, a causa del progredire della malattia, non fosse più in grado di scrivere in maniera leggibile, riuscì sorprendentemente a scrivere il proprio nome in modo chiaro nel registro dell'albergo già dopo il primo giorno in bicicletta. **L'importanza dell'esercizio fisico mirato** è il punto centrale anche delle ricerche effettuate da Beth Fisher ed altri ricercatori della "University of Southern California", convinti che l'esercizio **possa aiutare a mantenere le connessioni cerebrali,** formarne di nuove e riparare quelle danneggiate, suggerendo che, in certe situazioni, la neuro plasticità, indotta dall'esercizio nei pazienti con Parkinson, **potrebbe superare gli effetti della neuro-degenerazione.**

ReGen, protocollo del Centro Parkinson

Il protocollo del centro Parkinson, denominato **ReGenTM,** nato grazie all'impegno e al lavoro **dell'associazione no-profit** "European Parkinson Therapy Centre fondata dal Dr. Reed, si basa sulle più recenti ricerche ed è monitorato da un comitato scientifico internazionale composto da **neurologi e ricercatori** (tra i quali dr. Alberts, dr.ssa Borroni, dr.ssa Farley, dr. Frazzitta, prof. Padovani, dr. Premi, dr.ssa Turla), **fisioterapisti** (Dr. Bonsi) e dagli stessi **pazienti** con malattia di Parkinson.

Il protocollo consiste in più sessioni, di 90 minuti ciascuna, in cui viene effettuata **fisioterapia** specializzata e **"Neuro Terapia":**

- **Fisioterapia specializzata** (Functional therapy): viene attuata con un terapista personale, che, attraverso esercizi mirati, porterà ad un **miglioramento della postura, dell'equilibrio,** della **mobilità** e **potenzierà la forza fisica;** inoltre insegnerà come utilizzare anche a casa le tecniche necessarie per affrontare la malattia.
- **"Neuro Terapia":** viene attuata tramite specifiche attrezzature da palestra ed ha lo scopo di rallentare la malattia **migliorando la "neuroplasticità"** (comunicazione tra i neuroni) e la " **neuroprotezione"** (proteggere i neuroni dalla progressiva degenerazione).

Il Centro non ospedaliero è specializzato nel trattamento di pazienti nei primi 10 anni di malattia (Hoehn and Yahr 1,2,3) con Corsi a frequenza settimanale o soggiorni in albergo di 7 o 14 notti (pensione completa).

In occasione dell'apertura del Centro, venerdì 10 maggio alle ore 20,30, nel parco delle Terme di Boario, si terrà lo spettacolo con **Gene Gnocchi: "Uno spettacolo esilarante per una causa importante".**

Per informazioni sul centro visitate il sito www.terapiaparkinson.it

Cos'è la malattia di Parkinson?

Il Parkinson è una delle più frequenti malattie neurologiche. In Italia ***i malati sono quasi 250.000*** *e l'età media di insorgenza è di* ***55-60 anni circa****, ma in sempre più numerosi casi può presentarsi anche prima. La malattia è dovuta ad una* ***degenerazione di particolari cellule****. L'attività di questi neuroni è di produrre la* ***dopamina,*** *un neurotrasmettitore, che media la comunicazione tra le cellule nervose. Quando si presenta la* ***malattia, la dopamina viene a mancare*** *e questo comporta una* ***lentezza generale nei movimenti, perdita dell'equilibrio, rigidità muscolare e tremore****. Oggi esistono farmaci di nuova generazione capaci di migliorare i sintomi e facilitare la vita. I* ***farmaci in combinazione con la terapia riabilitativa*** *offrono un valido aiuto per contrastare la malattia.*

IL FATTO

dott. **Giancarlo Nicoli,** *farmacista*
giancarlo.nicoli@profilosalute.it

In arrivo la cura *contro l'AIDS*

Il merito all'ingegneria genetica.

L'AIDS è una malattia con la quale ormai **si può vivere molti anni grazie a un gran numero di farmaci** – chiamati farmaci **antiretrovirali** – scoperti via via nel tempo, che riescono a rallentare lo sviluppo del virus. Tali farmaci non riescono, però, a curare questa malattia. **Di AIDS**, e delle complicanze che essa si porta con sé, **si muore ancora.**

I vaccini non funzionano

Il vaccino contro l'HIV, del quale si è subito parlato, già poco tempo dopo aver isolato il virus, negli anni '70, **non funziona**. Sono state sperimentate molte strade per arrivare ad un vaccino, ma sono tutte fallite miseramente.

Ma come agisce il virus dell'HIV? E perché i vaccini non funzionano? Il virus dell'HIV vive attaccando le cellule del sistema immunitario del corpo umano, in particolare i linfociti T. Per fare questo, ha bisogno prima di entrare in queste cellule. Lo fa usando una "porta", definiamola così, che si chiama **recettore CCR5**. I vaccini falliscono, perché insegnano al sistema immunitario come riconoscere il virus dell'HIV per poterlo colpire più rapidamente e con maggiore efficacia. Ma, come abbiamo visto, **è il virus che entra nelle cellule di difesa e le distrugge**. Il virus è più veloce e più furbo.

*I ricercatori hanno notato, già da anni, che **ci sono alcune persone** che, anche se si sono infettate tramite rapporti non protetti o uso di siringhe contaminate, **non hanno il virus e non sviluppano la malattia**. In pratica sono immuni.*

Si tratta di poche persone, si pensa circa tra l'1 e il 3 per cento della popolazione.

Codice genetico diverso delle persone immuni al virus dell'HIV

Dopo molte ricerche gli scienziati hanno capito che queste persone sono immuni al virus dell'HIV, **perché il loro codice genetico è leggermente diverso da quello degli altri**. Ai loro linfociti T manca il recettore CCR5, cioè, in altre parole, manca la porta che il virus usa per fare ingresso nelle cellule del sistema immunitario. Dunque il virus resta fuori ed i linfociti T hanno tutto il tempo per spazzarlo via.
Come alcuni di voi lettori ricorderanno, nel numero

scorso di **ProfiloSalute** vi parlai del signor **Timothy Brown**, il primo uomo al mondo dichiarato guarito dall'AIDS. Per curare questa persona, sono state sfruttate in modo nuovo le conoscenze che la ricerca ha ormai da qualche anno. Come ricorderete, a questa persona, quando ormai era in fin di vita**, è stato trapiantato il midollo osseo di un donatore**, nel cui codice genetico mancano le istruzioni per fabbricare la famosa porta CCR5. **Tim Brown ormai è guarito** e da quattro anni non prende più farmaci contro l'HIV. È la dimostrazione vivente che **la strategia genetica per combattere l'HIV funziona.**

L'ingegneria genetica

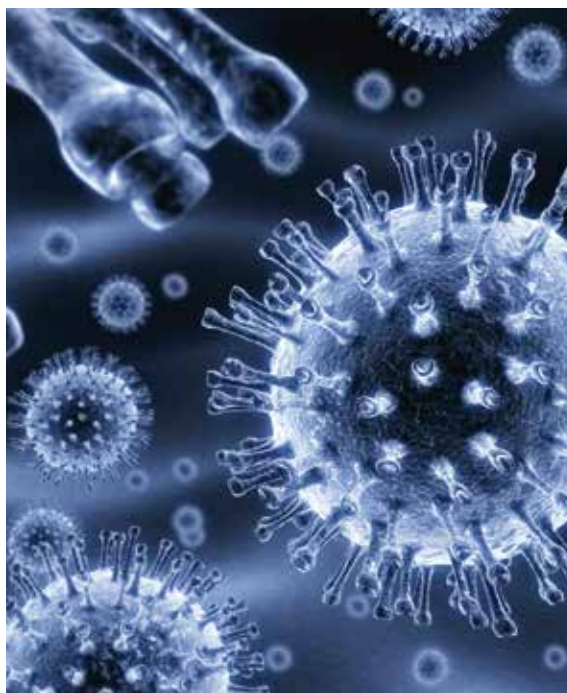
Un'azienda farmaceutica statunitense, **la Sangamo, ha in corso alcuni studi scientifici,** condotti in importanti Ospedali e Centri di ricerca, **che sfruttano l'ingegneria genetica** e sembrano promettenti. Questa azienda ha brevettato la possibilità di agire direttamente sul codice genetico. Grazie all'uso di procedimenti presi in prestito, per così dire, **dal mondo naturale, si è in grado di aggiungere, togliere, scambiare pezzettini di codice genetico, a scopo curativo.**

In esperimenti di laboratorio i ricercatori sono stati in grado di prendere il **codice genetico di una persona normale, spezzare** il codice nel punto in cui iniziano le istruzioni per **produrre il recettore CCR5,** tagliarle via ed infine riattaccare il codice, ormai privo del gene interessato. I risultati sono stati positivi. Sono in corso da tempo ricerche sulle persone.

La terapia funziona

I risultati preliminari sembrano confermare che la terapia funziona. I risultati definitivi dello studio in corso (chiamato **SB-728**, semmai lo voleste ricercare su Internet) saranno annunciati entro la fine dell'anno.

Nel corso di due importanti Congressi, dedicati interamente all'HIV**, sono stati presentati alcuni dati provvisori.** Secondo i ricercatori, la terapia ottiene lo scopo di aumentare il numero dei linfociti T circolanti nel sangue in modo stabile e duraturo, **la salute dei pazienti migliora,** è possibile interrompere le terapie con i farmaci antiretrovirali. Sono risultati eccezionali, mai visti prima.

È importante ricordare che siamo ai primi passi, gli esperimenti sull'uomo sono in corso da poco tempo. In termini tecnici, siamo alla fase 2. Normalmente un **farmaco,** in questo caso forse sarebbe meglio parlare di **trattamento**, è **immesso in commercio,** dopo aver superato un esperimento clinico di fase 3. In circostanze normali ci vogliono circa dodici anni per portare un farmaco dai primi sviluppi in laboratorio all'immissione in commercio.

C'è da dire che, almeno per quanto riguarda questa potenziale cura contro l'HIV, le circostanze sono particolari. Negli Stati Uniti la comunità dei malati di AIDS e dei medici che li curano è in fermento, ci sono pressioni fortissime sull'autorità che regola **l'immissione in commercio dei farmaci**, la FDA, **perché accorci i tempi della sperimentazione** e consenta di accedere a questo rivoluzionario trattamento. Non resta che aspettare.

IL PUNTO

di **Lisa Cesco**

Una "rivoluzione" *per i farmaci omeopatici*

Un italiano su cinque li usa.

E' in arrivo una **"rivoluzione"** per i farmaci omeopatici: la scorsa primavera l'Aifa-Agenzia italiana del farmaco, recependo una direttiva europea del 2006, **ha riconosciuto pari dignità ai rimedi omeopatici,** stabilendo per questi ultimi lo stesso trattamento riservato alle medicine tradizionali e le medesime procedure di autorizzazione per la messa in vendita.
Una svolta maturata **dopo 17 anni di autorizzazioni transitorie:** con la nuova disposizione gli oltre 30 mila principi attivi omeopatici già in commercio passeranno al vaglio dell'Aifa **per la registrazione definitiva**. «E' importante che finisca un regime transitorio durato a lungo, e si metta un punto fermo in materia»- osserva la dottoressa **Simonetta Bernardini,** medico omeopata e presidente della SIOMI-**Società Italiana di Omeopatia e Medicina Integrata-**«Bisognerà vedere, però, quanti medicinali le aziende registreranno effettivamente, perché i **costi di registrazione non sono bassi** ed il mercato dell'omeopatia rappresenta solo l'1 per cento dell'intero mercato del farmaco».

Un italiano su cinque utilizza l'omeopatia

Il rischio da scongiurare è che molti rimedi omeopatici escano dal mercato, con conseguenti difficoltà per i pazienti, che in proporzioni sempre più numerose scelgono l'omeopatia: **si stima che un italiano su cinque utilizzi medicinali omeopatici**, soprattutto per curare **stress, ansia, depressione e allergie**, mentre i bambini vengono indirizzati a queste terapie principalmente per la cura dei **disturbi delle vie respiratorie.**

Oltre il 70% dei pazienti, che si rivolge all'omeopatia, lo fa, dopo avere cercato di risolvere un problema di salute attraverso la medicina convenzionale.

Un'altra novità rilevante è il documento approvato nel febbraio 2013 dalla Conferenza Stato-Regioni, che, riconoscendo la **professione di omeopata, agopuntore e fitoterapeuta**, fissa dei criteri vincolanti per la formazione di queste figure. Il testo prescrive, inoltre, che entro il 2015, presso gli Ordini dei medici, vengano istituiti **speciali elenchi** dei professionisti che praticano omeopatia (e discipline affini come antroposofia e omotossicolo-

gia), agopuntura e fitoterapia ed hanno titolo per qualificarsi esperti. «Questo accordo, che, una volta recepito dalle singole Regioni, avrà l’equivalenza di una legge dello Stato, è molto importante, perché, in mancanza di una normativa nazionale in materia, offre un quadro di indirizzo a tutela della salute dei cittadini»- dice Bernardini.

L’omeopatia si basa sulla legge di similitudine

Il principio dell’omeopatia è stato enunciato dal medico tedesco Samuel Hahnemann agli inizi dell’Ottocento **e si basa sulla legge di similitudine,** secondo cui una malattia può essere curata con la **somministrazione in dosi infinitesimali** della stessa sostanza, che in una persona sana provocherebbe i sintomi della malattia medesima. E’ il principio del **“simile che cura il simile”,** secondo cui il rimedio omeopatico, in piccole dosi stimola l’organismo a reagire, superando il processo morboso.

«L’omeopatia funziona in modo diverso rispetto alla medicina tradizionale, perché non punta a sopprimere il sintomo come fanno i farmaci chimici, ma aiuta l’organismo a recuperare il **suo potenziale di auto-guarigione** - spiega la presidente SIOMI -. Per questo rappresenta un’ “arma” di primaria importanza nelle malattie croniche, che costringono i pazienti ad assumere farmaci per tutta la vita».

L’omeopatia può integrarsi con la medicina complementare

Ciò non vuol dire che una medicina escluda l’altra, ma anzi significa che una medicina complementare qual’ è l’omeopatia possa **integrarsi con quella convenzionale**. Un esempio è quello dell’**oncologia**, dove chemio e radioterapia sono fondamentali, ma, accanto ad esse, un ruolo importante può essere giocato dall’omeopatia per **contrastare gli effetti collaterali** di queste cure.

«E’ determinante entrare nell’ottica di **un’alleanza fra le due medicine**, tradizionale e omeopatica, perché, dove non arriva una può arrivare l’altra, in una battaglia combattuta insieme contro la malattia – dice Bernardini -. **L’errore fino ad ora è stato insistere sull’alternativa fra le due medicine piuttosto che sulla loro complementarietà».**

I rimedi omeopatici non servono solo a curare il raffreddore e l’influenza, ma vengono impiegati con successo per la **terapia di allergie** e **altre malattie croniche** come la broncopneumopatia cronico ostruttiva (Bpco), l’asma, le infezioni respiratorie recidivanti, le cefalee, la dermatite atopica, il morbo di Crohn, i disturbi infiammatori e quelli dell’umore. «Si tratta di un ampio ventaglio di malattie, spesso le più difficili da curare efficacemente con i farmaci tradizionali»-fa notare Bernardini.

I rimedi omeopatici non sono tossici e non hanno effetti collaterali

Il vantaggio dei rimedi omeopatici è di escludere conseguenze in senso tossico o effetti collaterali (perché la cura si basa su microdosi di sostanze, che non comportano tali conseguenze negative), **di avere costi più bassi** rispetto a molti farmaci tradizionali (non a caso l’omeopatia è la prima medicina in Paesi a basso reddito come l’India e il Sudamerica), e di essere **prescritti secondo un approccio “olistico”,** che non guarda all’organo malato, ma alla **persona nel suo insieme.** Non a caso, secondo un’indagine condotta dall’Associazione Altroconsumo- uno degli aspetti che i pazienti apprezzano di più è proprio la **relazione con il medico omeopata**, basata sull’ascolto ed il tempo messo a loro disposizione.

Dott. Isawi

La linea di prodotti
DSM - Dott. ISAWI
è stata formulata con
fanghi e sali minerali
del Mar Morto
unici nel nostro Pianeta.

www.drisawi.it

Un trattamento efficace per combattere gli inestetismi
della cellulite, riduce la formazione degli accumuli adiposi,
migliora la microcircolazione e restituisce
alla pelle elasticità, tono e compattezza.

DSM Fango Minerale del Mar Morto
applicare il Fango almeno tre volte alla settimana.

DSM Anticellulite Crema/Gel
applicare la crema/gel e massaggiare le aree interessate
fino al suo completo assorbimento. Uso quotidiano.

* coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite

**Per ulteriori informazioni: consultare il nostro sito www.drisawi.it
oppure scrivere a DOTT. ISAWI all'indirizzo info@drisawi.it - FAX. +39.0425.1880228**

Benvenuti in un mondo di Benessere.

Benvenuti in Natural Spa

Tra gli Olivi, nel clima dolce di Sirmione nasce un posto speciale dove poter vivere momenti di autentico relax. Un posto che coniuga le preziose virtù dell'Acqua Termale di Sirmione (fonte Bojola) - famosa in tutto il mondo perché cura problemi dall'apparato respiratorio, le affezioni reumatiche e vascolari, la sordità rinogena, i disturbi dermatologici e ginecologici - con i benefici della Sweet Sauna e degli avvolgenti Bagni di Vapore. E che unisce alla sapienza antica di rituali e massaggi di ispirazione orientale, l'innovazione di trattamenti e programmi esclusivi viso/corpo dei marchi più prestigiosi: Maria Galland, Sothys e New Era.

Quattro le aree di Natural Spa:
- Acque Tepidae con piscina termale outdoor e piscina salina indoor;
- Salus et Otium con Sweet Sauna, Sweet Spa e piacevoli Bagni di reazione;
- Area Trattamenti (viso, corpo, estetici) & Massaggi (fisioterapici, olistici, di coppia);
- Medical Division dove prenotare visite con medici e terapeuti e con cure inalatorie e termali (di prossima apertura)

Il relax di Natural Spa e l'ospitalità della famiglia Cerini dell'Hotel Olivi vi aspettano!

HOTEL
OLIVI
★★★★

phone +39 030 91 61 10
www.hotelolivi.com
booking@naturalspa.it
Via San Pietro, 5
25019 Sirmione (BS) Italy

Courtesy of Maria Galland

Courtesy of Maria Galland

di **Luigi Cavalieri**

Roberta Gangeri
faccio sport e tanto footing

*Roberta Gangeri attraverso **"Mezzogiorno in famiglia"** si è fatta conoscere al grande pubblico di **"mamma" Rai.** Arriva, infatti, nel week-end nelle case degli Italiani dalle piazze dei Comuni, che partecipano alla **popolare trasmissione di Rai Due**.*

Il suo fascino ci ricorda quello della Sabrina nazionale, la Ferilli, di cui ha anche la stessa origine romana, eccezion fatta per il tifo calcistico: **Roberta è tifosa della Lazio!**
Presto la vedremo condurre un programma tutto suo ed avrà così coronato il suo sogno nel cassetto.
Abbiamo incontrato questa bella mora 32enne nell'elegante cornice **dell'Hotel Nazionale a Desenzano** ed è riuscita a non rendere monotono un pomeriggio piovoso, che faceva apparire triste anche il nostro bel lago di Garda.
Solare e circospetta, **Roberta**, dopo aver studiato attentamente chi le sta di fronte, **rende facile la conversazione**. Non se la tira proprio, a differenza di tante sue colleghe!

A quel punto, Roberta, basta collegamenti esterni?
Per carità, io mi sono abituata ad accettare quello che mi viene proposto. L'esperienza in esterno, che mi ha portato **a contatto diretto con la gente,** tanta gente, rientra alla perfezione nel mio DNA. Certo il mio sogno è proprio quello che hai detto tu: **un programma tutto mio.**

Ci vuoi ricordare come hai iniziato?
Il mio talent scout, se così lo si può chiamare, è stato mio padre. Quando avevo 16 anni, lui lavorava nelle televisioni private della capitale.
Nello spazio sul calcio, di cui si occupava, incominciò ad **affidarmi delle interviste in esterno**. Nacque lì la mia passione per lo sport e la mia versatilità in questo tipo di lavoro.

E poi che successe?
A 17 anni sempre mio padre mi fece partecipare a **Miss Italia** ed in quel Concorso riuscii a piazzarmi tra le prime dieci, meritando alcune fasce nazionali. Poi, col tesserino di giornalista pubblicista in tasca, **feci un provino per TMC 2,** che mi valse la conduzione del programma di fantascienza **"Dottor Futuro"** su quella rete.

Quando sei arrivata in Rai?

A 19 anni, nel 1999. Qui dal 2002 al 2006 ho lavorato come inviata ad Uno Mattina su Rai Uno. Alla conduzione in studio si sono allora succedute Roberta Capua, Livia Azzariti, Sonia Grey e Caterina Balivo. Una bella esperienza, che mi ha aiutato a maturare anche grazie ad uno **spazio interno tutto mio sul sincretismo culturale.** Poi nel 2007 sono approdata a "Mezzogiorno in famiglia", prima in **Redazione** e poi ai **collegamenti esterni nei Comuni.**

La bellezza ti ha aiutato a conservare il posto?

Non lo nascondo, nel nostro lavoro **la bellezza aiuta**, ma non basta: un'oca giuliva senza professionalità prima o poi paga dazio. La dimostrazione è che, dopo sei anni, sono ancora in video.

Altre esperienze?

Come **inviata al Festival del Cinema di Roma** ed altrettanto a quello di **Venezia**. Ma anche eventi come il **Capodanno su Rai Uno** o la **Partita del Cuore.** Riguardo al cinema debbo confessarti che mi ha appassionato scoprire il linguaggio dei vari registi: da quello molto cerebrale ad altri più prosaici.

Oggi sei nel fiore degli anni: ti preoccupa il tempo che passa?

Assolutamente no, perché ritengo che una donna, se ha una vita felice, **resta bella anche dopo gli ...anta**. L'importante è fare di tutto, perché questo possa accadere. Ed è anche per questo che accetto quello che mi viene offerto, senza una ricerca spasmodica di nuovi ruoli.

Che cosa ti dà più fastidio?

Perdere tempo.

Che cosa ti piace di più?

Il contatto col prossimo. Mi considero una popolana. Sono un po'sensitiva. Credo che il sincretismo arricchisca.

Il tuo lavoro ti porta in giro per l'Italia: aerei, treni,auto. Che stress!

Da un lato certamente, ma è anche piacevole allargare il proprio orizzonte.
Basta prendere tutto per il verso giusto.

Come ti mantieni in forma?

Faccio sport, tanto footing.

E per la cura della tua persona?

Utilizzo **integratori naturali, che acquisto in farmacia**, sia per la pelle che per i capelli. Non si vede?

Eccome. La salute non ti ha mai fatto preoccupare?

Preoccupazione proprio no! Molta attenzione, piuttosto, e **tanta prevenzione**. La prevenzione è importante. Quando mi sono accorta che mi venivano certi sfoghi in viso e sul collo, ho subito effettuato un patch test in ospedale per scoprine la causa. Ed è risultato che ero **allergica al nickel.** Questo tipo

di allergia si manifesta principalmente con una dermatite da contatto. Il medico mi ha vietato il vino rosso, il cioccolato, le melanzane ed il pomodoro.

È un sacrificio per te?

Non più di tanto, anche se, qualche volta, non so proprio resistere, ma senza esagerare. Mi è stato anche detto di evitare il contatto con la pelle di abiti di colore nero.

Altri problemi di salute?

Nel 2002 ho scoperto di **soffrire di tiroide di Hashimoto**, processo infiammatorio autoimmune della tiroide. Mi sono rivolta, allora, al prof. Aldo Pinchera, endocrinologo di fama internazionale (ndr scomparso lo scorso ottobre), che mi ha prescritto la cura appropriata. Ogni anno faccio un check-up per stare più tranquilla.

Fra tanti impegni di lavoro come ti rilassi?

Mi piace molto il canto, che studio da un anno con buoni risultati. Ma è il tango argentino che mi affascina da 13 anni.

Un ballo sensuale.

È vero, ma per me nessuna scintilla è scoccata, sinora almeno, col partner.

PSICOLOGIA

dott. **Brian Kristian Vacchini Giampaoli**
psicologo

La rivalità tra fratelli,
8 consigli per tenerla a bada

Come ben sanno i genitori, crescere il primo figlio è un'impresa difficile. Sembrerebbe, quindi, lecito pensare che, con le competenze acquisite dopo l'esperienza iniziale, l'arrivo di un secondo pargolo non implichi la stessa mole di complessità. La nuova sfida, sta nel saper gestire la dicotomia, che si viene a creare **tra il bimbo più grande e quello più piccolo**. Le **rivalità tra fratelli**, infatti, hanno il potenziale di rovinare quella che potrebbe essere una bellissima relazione tra i vostri figli.
Le motivazioni sono molteplici, ma risiedono principalmente nel **"trauma"**, che il bambino più grande vive con la nascita del fratellino o della sorellina. Egli è, infatti, vissuto fino a quel momento godendo di tutte le attenzioni dei genitori e, da un giorno all'altro tutto questo cambia. Il piccolo si trova, infatti, **a dover dividere le cure e l'amore genitoriale con qualcun altro** e ciò potrebbe non fare molto piacere.

Il ruolo dei genitori

E' importante ricordare che per i genitori **è impossibile dividere sempre l'attenzione in modo imparziale,** in quanto i bisogni dei figli sono diversi e potrà capitare che vi siano situazioni in cui **uno dei due necessiti di maggiori cure.** Esistono, tuttavia, **alcuni accorgimenti** per mantenere stabile il delicato equilibrio tra la necessità di attenzioni da parte del più piccolo e la qualità dell'affetto dedicata al più grande.
Ma vediamoli più da vicino:

1- Coinvolgere il figlio maggiore

Non lasciate che il più grande dei due bambini veda il nuovo arrivato **come un "progetto segreto"** dei genitori. Per evitare la nascita di fantasie e timori di complotto, **coinvolgetelo nelle attività di cura del fratellino più piccolo,** come, ad esempio, i momenti di nutrimento, di gioco comune oppure lasciate che badi al neonato per alcuni minuti.

2- Uno stop chiaro fin dall'inizio

Non lasciate che i comportamenti di **gelosia** o di **dispetto** attecchiscano e diventino un'abitudine. Chiarite fin dall'inizio **che cosa**, nella relazione con il più piccolo, **è accettabile e che cosa non lo è.** Siate rigidi al riguardo, in quanto si tratta di una questione importante, ma sappiate anche **spiegare in modo affettuoso e semplice** il motivo per cui siete saldi sulle vostre posizioni.

3- Riservate del tempo per la relazione uno-ad-uno

Se siete una coppia, dividetevi i compiti in modo che **ognuno di voi possa trascorrere del tempo singolarmente con ogni bambino.** Accertatevi che i momenti trascorsi col più grande siano spesi in attività, che accrescono **il legame relazionale con voi,** come, ad esempio il gioco o la lettura di fiabe.

4- Continuate ad essere osservatori

Ricordatevi sempre la **curiosità** e **l'entusiasmo** che avevate osservando **i progressi del vostro primo bambino**. Spesso, infatti, purtroppo, si finisce per dare molte cose per scontate e non è facile mantenere identico il senso di adorazione per entrambi i figli. Per quanto la vostra giornata possa essere densa di richieste di attenzione da parte del neonato **non dimenticate che anche il più grande cresce e cambia ogni giorno**. Anche lui merita un posto nella vostra mente.

5- Non schieratevi

Capita, infatti, che nei momenti di stress ed irritazione si tenda ad **ignorare il bisogno di attenzione del figlio più grande**, liquidandolo con frasi come "Amore, un bebè richiede molte cure ed attenzione. Ho dovuto fare lo stesso con te quando sei nato".
Un bambino non è in grado di comprendere il senso profondo di questa frase.

6- Mantenete le promesse

In modo simile alla situazione precedente, può capitare che, **quando il più grande gareggia per avere la vostra attenzione,** finiate col cercare di placarlo con una **promessa.** Spesso il contenuto di tale promessa è che spenderete del tempo insieme più avanti, purché in quel preciso momento non si proceda oltre con i capricci. Il compromesso è più che accettabile, ma è necessario ricordarsi, poi, di adempiere a quanto detto, **perché i bambini non dimenticano** e le **promesse vane rischiano di creare sentimenti di tristezza e depressione.**

7- Evitate una situazione alla "Cenerentola"

Una volta che entrambi i figli abbiano un'età adatta a **svolgere le piccole attività di aiuto domestico,** ricordatevi sempre di fare una **divisione equa dei compiti**. Lasciate che queste attività siano svolte da entrambi, insieme. Questo è importante al fine di non instillare nei bambini l'idea che uno dei due sia più amato dell'altro.

8- Riconoscete la rivalità ed apritevi al confronto

Per quanto siano piccoli o grandi, i fratelli nutriranno sempre **un certo grado di rivalità**. **Competere per avere l'affetto dei genitori è naturale,** ma è importante che sappiano che sono entrambi ugualmente riconosciuti e apprezzati in ognuna delle loro caratteristiche personali.
Comunicate loro l'affetto che provate.

Nessuno é perfetto

Per quanto i consigli precedenti possano aiutarvi ad essere consapevoli e adeguati nel **distribuire le attenzioni tra i figli**, ricordatevi che **essere onesti e sinceri con voi stessi** rimane la cosa più importante. **Nessuno é perfetto:** fare un passo indietro e riconoscere **ciò che amate in ognuno di essi** aiuterà sia voi che loro a costruire una relazione sana ed amorevole, sia per il presente che per il futuro, nonostante gli inevitabili errori che ognuno di noi può fare.

*Dott. **Brian Kristian Vacchini Giampaoli***
Referente Territoriale dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia
Membro del Comitato Etico degli Spedali Civili di Brescia
Consigliere dell'Ente Nazionale di Previdenza e Assistenza Psicologi
Cell: 340 2785657
E-mail: giampaoli@psicologiabrescia.it
www.psicologiabrescia.it

PSICOLOGIA

dott.ssa **Sara Crespiatico**
cattedra di Psicologia Clinica Università degli Studi di Brescia

Freud
oltre la teoria

A Brescia un importante Congresso internazionale dal titolo ***"Psicoanalisi nelle scienze cliniche e sperimentali",*** *organizzato dal* ***prof. Antonio Imbasciati****, professore emerito di Psicologia Clinica dell'Ateneo di Brescia, e* ***dalla prof.ssa Loredana Cena,*** *professore associato della medesima materia.*

Il Congresso ha riscosso grande affluenza di specialisti: studiosi e scienziati di fama internazionale si sono avvicendati come relatori.
Da New York è venuta la **prof.ssa Cristina Alberini,** bresciana, che da quasi vent'anni nei laboratori americani studia sperimentalmente la memoria; presente anche **il prof. Vittorio Gallese**, uno degli **scopritori dei neuroni-specchio**.
Tra gli studiosi dell'Università bresciana hanno portato il loro contributo il **prof. PierFranco Spano** e i due organizzatori, **Antonio Imbasciati e Loredana Cena**, con le loro ricerche.

Psicanalisi senza teoria freudiana

Le prime due giornate del Congresso avevano un titolo emblematico: **"Psicoanalisi senza teoria freudiana",** tema su cui il prof. Imbasciati ha scritto molti libri (www.imbasciati.it). La psicoanalisi, infatti, **a cent'anni dall'opera di Freud ha fatto grandi progressi nella clinica e nel metodo:** gli psicoanalisti oggi non lavorano più come lavorava il maestro. Questo cambiamento non è, però, conosciuto dai non addetti ai lavori, e si identifica ancor oggi la psicoanalisi con Freud e la sua teoria. Questa mancata conoscenza è dovuta a diversi fattori. Il primo è **l'isolamento**, in cui si sono arroccate le Società Psicoanalitiche, riconosciute dall'International Psychoanalytical Association (in Italia la Spi e l'Aipsi), che sono quelle che più hanno curato la ricerca e la rigorosa formazione dei nuovi analisti, ma che poco hanno diffuso le loro conoscenze al di fuori della cerchia dei loro associati. Altro fattore negativo in Italia è stata la **rovinosa legge sull'esercizio della psicoterapia,** che ha permesso a circa cinquantamila psicologi di avere la patente di psicoterapeuta e con questa ispirarsi alla psicoanalisi come meglio riuscivano, senza nessun controllo, spesso denominandosi psicoanalisti.

Teoria e metodo della psicanalisi di Freud

Ma c'è un terzo fattore, importante, quello su cui si è appuntato il focus del Congresso. Dell'opera freudiana non è stato chiarito che cosa sia **"teoria"** e cosa siano, invece**, il metodo** e le progressive scoperte con il progresso del metodo. Il termine "teoria" è usato indiscriminatamente, in sensi tra loro differenti, e spesso è **confuso con la tecnica clinica,** Si è, infatti, disorientati, soprattutto **non sapendo a chi rivolgersi tra le migliaia di psicologi,** che si autodefiniscono psicoanalisti. In questa confusione si è rimasti ancorati alla **vecchia teoria che Freud formulò nella sua "Metapsicologia"**, chiara ed adeguata, però per quello che si sapeva cento anni fa. D'altra parte gli psicoanalisti IPA (International Psychoanalytical Association) hanno serbato una tal venerazione per il primo maestro e fondatore, che non hanno osato promuovere con chiarezza che quella teoria, giustificabile cento anni fa – **le pulsioni, gli istinti, la libido, l'inconscio e la rimozione** – oggi non è più congruente con il progresso della prassi clinica. E questo senza nulla togliere al merito che ebbe Freud.

Freud è superato

Il Congresso ha, appunto, avuto l'intento di distinguere **cosa sia la teoria di Freud** rispetto al **suo metodo:** è questo che si è sviluppato ed ha permesso tante altre scoperte, sulle quali si fonda oggi la **prassi clinica,** ma la teoria, se la si distingue, è **da considerasi del tutto sorpassata**, ed anzi fuorviante per coloro che ancor oggi a essa si riferiscono. La relazione, esposta del prof. Imbasciati e tratta dalla sua attività di supervisione a psicoterapeuti, **ha mostrato come la vecchia teoria possa nuocere al terapeuta di oggi.** Anche lo **studio psicosomatico,** come illustrato dalla bellissima e non facile relazione dello psichiatra **Mauro Manica**, ha portato e sta portando notevoli progressi alla clinica psicoanalitica.

Psicanalisi e neuroscienze

Nell'ultima giornata del Congresso si è affrontato il tema "**Psicoanalisi e Neuroscienze:** verso **una nuova teoria della mente**". In questi ultimi quindici anni sono, infatti, le neuroscienze, con le scoperte rese possibili dalle **nuove tecnologie di indagine sul cervello,** che stanno chiarendo come quasi tutto il cervello continuamente lavori all'insaputa della consapevolezza del soggetto e determini ogni sua condotta: tutta la sua "mente". **La coscienza è solo un piccolo epifenomeno,** spesso ingannevole, di ciò che il soggetto crede di sapere su se stesso e di voler fare. È questo il **principio dell'inconscio,** intuito da Freud, ma rivelatosi oggi del tutto diverso. È questo su cui oggi lavorano insieme neuro scienziati in laboratorio e psicoanalisti nella prassi clinica. È questo che oggi ci prospetta una nuova teoria, integrata, di come si forma e su come funziona la mente umana.

Alle due maggiori relazioni degli scienziati Alberini e Gallese, si sono affiancati studiosi italiani: Spano e Imbasciati ed i professori e ricercatori Silvio Merciai, Beatrice Cannella e Francesco Barale.

FARMACIA

dott.ssa **Bruna Tizzoni**, *farmacista*
bruna.tizzoni@profilosalute.it

Farmacisti lecchesi *tra i banchi di scuola*

Al "Bertacchi" un Corso sull'uso corretto dei farmaci da banco.

Come ogni anno, il 2013 non ha fatto eccezioni ed i farmacisti lecchesi sono tornati tra i banchi di scuola per parlare de **"L'uso corretto dei farmaci da banco"**. All'istituto "**Bertacchi"** le lezioni di salute sono iniziate partendo dagli zaini dei ragazzi, da quei farmaci utilizzati nella vita quotidiana, spesso senza la necessaria consapevolezza.

I farmaci da banco

Si tratta di un argomento importante e quanto mai attuale. Raccontare i farmaci da banco significa, come è noto, parlare di quei medicinali, che si possono **acquistare senza ricetta medica in farmacia** e, da qualche tempo, anche nei negozi commerciali autorizzati.
La possibilità di un acquisto autonomo potrebbe portare i ragazzi a considerare il farmaco come qualsiasi altro bene di consumo, facendone dimenticare i possibili rischi. **Per questo i farmacisti lecchesi, con l'appoggio di Federfarma e Agifar, hanno deciso di riappropriarsi di un momento che sentono parte fondamentale del loro lavoro e della loro vocazione.** Non ci stanno ad essere semplici dispensatori e vogliono spiegare ai giovani **l'uso corretto e responsabile** dei farmaci, illustrando sia gli effetti curativi, sia i possibili effetti collaterali e le interazioni con altre sostanze, quali cibi e integratori.

Reazione positiva alla lezione

Positiva la reazione dei ragazzi, incuriositi e vivaci. Presa coscienza dell'importanza dell'argomento e dei rischi dovuti ad una **troppo diffusa superficialità,** non sono mancate le domande.
Le lezioni frontali hanno trattato argomenti quali la **corretta lettura del foglietto illustrativo, l'importanza del parere del medico**, come si conserva il farmaco e come lo si smaltisce correttamente. Caso per caso si è poi potuto aiutare a correggere le cattive abitudini, piuttosto diffuse. Tra chi tiene i farmaci a temperature tropicali e chi colleziona medicinali scaduti, la speranza è che gli studenti possano insegnare qualcosa anche a casa.

Entusiasmo dei farmacisti

I farmacisti si sono talmente impegnati ed entusiasmati per questa iniziativa – è la settima edizione del corso - che, su richiesta, l'hanno estesa ad **altre scuole del territorio** come l'istituto professionale Fumagalli di Casatenovo, dove da due anni si tengono le lezioni alle classi del terzo anno. Da quest'anno sono stati coinvolti anche i ragazzi del terzo anno della scuola media Caterina Cittadini di Calolziocorte, perché **non è mai troppo presto per parlare di salute.**
Per informazioni: **www.federfarma.lecco.it**

Farmaci
e il progetto Mur

Aderenza terapeutica: grazie al farmacista il 36% dei pazienti assume più correttamente i farmaci.

Solo il 50% degli italiani segue correttamente le indicazioni del medico sulla terapia farmacologica prescrittagli per la cura della patologia che lo affligge. E il dato scende al 45% tra i bambini ed al 41% tra gli anziani, come dimostrano i dati recentemente presentati dall'Associazione Parlamentare per la Tutela e la Promozione del Diritto alla Prevenzione. Questa realtà, che incide negativamente sull'esito della terapia, e, quindi, sulla salute e sui costi assistenziali a carico dello Stato, potrebbe tuttavia **cambiare grazie al farmacista**. Con sue indicazioni, i suoi consigli, le sue informazioni condivise con i pazienti, infatti, **l'aderenza alla terapia può migliorare significativamente.** Come dimostrano i risultati della prima fase della sperimentazione in Italia del Mur (Medicine use review, revisione dell'uso dei medicinali), **lo studio pilota,** condotto dall'Ordine dei Farmacisti di Brescia, in collaborazione con la Medway School of Pharmacy dell'Università del Kent.

Il Mur è una delle principali prestazioni avanzate condotte nelle farmacie britanniche accreditate e consiste in **un'intervista strutturata che il farmacista conduce con il paziente** per valutare e migliorare la conoscenza da parte del paziente dei medicinali che sta assumendo, identificare eventuali effetti collaterali e, se possibile, indicare delle soluzioni, migliorare l'aderenza del paziente alle indicazioni del medico e ridurre gli sprechi, che, inevitabilmente, si producono, quando i farmaci vengono usati male. Si tratta, dunque, di **un'attività specifica del farmacista** quale esperto del farmaco, e **non di uno sconfinamento nelle competenze del medico**.

E' la prima sperimentazione di questo tipo mai condotta in Italia, resa possibile dalla **collaborazione dell'Ordine dei Farmacisti delle province di Brescia, Torino, Treviso e Pistoia.**

Delle finalità e dei risultati dello studio hanno parlato a Brescia **Francesco Rastrelli** presidente Ordine dei Farmacisti di Brescia, **Carmelo Scarcella** direttore generale Asl di Brescia, **Maurizio Memo** prorettore Università Statale di Brescia, **Ottavio di Stefano**, presidente Ordine dei Medici di Brescia, **Ovidio Brignoli**, medico di medicina generale (SIMG), **Andrea Manfrin** docente della Medway School of Pharmacy, University of Kent and Greenwich.

prof. **Marco Trabucchi**
Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia

Il cervello:
regolatore dell'invecchiamento umano

Ruolo del cervello

Il cervello **guida la nostra vita**, regola le nostre scelte, è il luogo dove l'esistenza si esprime nella maniera più completa. Il cervello è anche il **principale regolatore dell'invecchiamento umano**, il segna passi del tempo che scorre, la **sede della memoria e dei progetti**. Tempo e cervello sono strettamente tra loro collegati; è il cervello che dà significato alla vita di oggi, perché fondata sui ricordi del passato e sulla possibilità di costruire un futuro**.** **Hans-Georg Gadamer,** il famoso filosofo padre dell'ermeneutica, al compimento dei cento anni in un'intervista svelò l'elisir che gli permise una vita così lunga e in buona salute: **"**Non ho ricette**, - disse -** ho cercato di evitare medici e medicine. Sono convinto che si possa e si debba sopportare il dolore, sia quello del corpo, sia quello dell'anima. D'altra parte io ho un grande vantaggio: non soffro d'insonnia. La mia giornata incomincia lentamente, con il giornale e qualche tazza di tè. Alla mia scrivania, tra una telefonata e l'altra, si consuma l'avventura infinita di cercare invano quello che vorrei trovare e non trovo, ma anche di trovare con grande sorpresa quello che non cercavo. Continuo a sognare, perché voglio continuare a vivere. Non so se si avvereranno i miei sogni. I sogni non si avverano. O meglio, si avverano in se stessi.**"** Basterebbe commentare queste frasi di un grande vecchio per capire il ruolo che il cervello deve avere per ciascuno di noi con il passare degli anni.

Hans-Georg Gadamer

Studi sul cervello negli Stati Uniti

Gli Stati Uniti hanno recentemente annunciato un **nuovo grande progetto** per approfondire le conoscenze sul cervello, come premessa per arrivare a **curare le malattie** che colpiscono il nostro organo più nobile, quali, ad esempio, **l'Alzheimer, il Parkinson, la depressione, le psicosi**.

Il progetto è stato paragonato per importanza e prospettive a quello sul **Genoma umano,** che ha permesso grandi progressi nella conoscenza delle basi biologiche della vita. Vi è anche un altro motivo, più profondo, che permette di considerare gli studi sul genoma e quelli sul cervello su un piano simile. Ambedue, infatti, mirano a porre le fondamenta per capire la singolarità e l'individualità di ogni persona.

Genetica e cervello

Meglio si conosce la vita, più si comprendono i passaggi che rendono **ciascuno di noi un essere unico e irripetibile**: i nostri geni e il nostro cervello hanno in comune la caratteristica di costituire la base sulla quale si stratificano gli atti della vita: attraverso questa continua evoluzione ognuno di noi costruisce il proprio futuro. Ciò che ciascuno di noi è oggi, a tutte le età, è il frutto di un punto di partenza, che è continuamente plasmato dalla vita. **Questo importante studio sul cervello avrà anche una ricaduta clinica per la cura delle malattie,** perché se ne comprenderanno meglio i percorsi che portano alla loro comparsa. Non da meno questo studio renderà possibili ulteriori **progressi in ambito tecnologico** (intelligenza artificiale, robot), ma soprattutto permetterà di progettare e costruire macchine intelligenti, che supporteranno le persone che hanno perso la vista, l'udito, la capacità di leggere, di scrivere, di muoversi.

Forse il grande compito degli scienziati è quello di permetterci di sognare e di darci la possibilità di costruire il senso della nostra vita, a venti, cinquanta o a cento anni. Non è l'elisir di lunga vita l'obiettivo ambito, **ma la possibilità di continuare a ricordare e a progettare.**

MAMMA e BAMBINO

dott. **Nedelcu Florin Cornel**
medico in formazione Scuola di Medicina Generale di Brescia
dott.ssa **Maria Savoldelli**
medico di Medicina Generale, tutor Scuola di Medicina Generale di Brescia

Le malattie esantematiche

*Nello scorso numero abbiamo affrontato le malattia esantematiche e ci siamo occupati di: **Morbillo, Sesta Malattia, Quinta Malattia, Rosolia, Scarlattina e Quarta Malattia.***

Ora proseguiamo con:

La Varicella

E' causata dal Virus Varicella Zoster della famiglia Herpes Viridae e **si tramette** per contatto diretto con il paziente malato. **L'incubazione** dura 10-21 giorni e **la contagiosità** è da 2 giorni prima della comparsa dell'eruzione fino alla trasformazione in croste di tutte le vescicole.

Clinicamente la malattia inizia con **malessere generale e febbre generalmente modesta**. Dopo alcuni giorni compare la **tipica eruzione cutanea molto pruriginosa**, che interessa all'inizio il cuoio capelluto, il viso e il tronco e poi si estende all'addome, ai genitali, alle braccia ed agli arti inferiori. Le manifestazioni cutanee hanno dapprima l'aspetto di **macule-papule** del diametro di 2-3 mm, che nel giro di poche ore, si trasformano in vescicole. Queste in alcuni giorni **diventano torbide tramutandosi in pustole,** che diventano **croste** e si staccano spontaneamente senza lasciare cicatrici. Le lesioni cutanee si risolvono completamente in circa 10-14 giorni.

Le complicazioni della Varicella sono: sovrainfezione batterica delle lesioni cutanee, polmonite, encefalite, glomerulonefrite, epatite, cheratite. **Queste complicazioni sono rare nel bambino.**

La Varicella, contratta nel 1° e 2° trimestre di gravidanza, si trasmette al feto per via transplacentare, causando lesioni oculari o cerebrali, lesioni cutanee cicatriziali, malformazioni agli arti. Dopo la malattia il virus rimane **per tutta la vita nel nostro organismo**,senza dare sintomi. Può accadere che, soprattutto **negli adulti** e **negli anziani**, in situazioni stressanti o di immunodepressione transitoria, il virus si riattivi, causando lesioni cutanee, che prendono il nome di Herpes Zoster o "Fuoco di Sant'Antonio".

La terapia consiste nella somministrazione di **antipiretici per la febbre e antistaminici per il prurito**. La terapia specifica antivirale è utilizzata esclusivamente nei pazienti a rischio che potrebbero sviluppare complicanze.

La prevenzione si fa con il **vaccino anti-Varicella,** indicato prima della gravidanza nelle donne, che non hanno ancora contratto la varicella.

La Malattia Mano-Piede-Bocca

E' una malattia **causata** da un Enterovirus con **trasmissione** interumana. **L'incubazione** è di circa 4-6 giorni e si manifesta **clinicamente** con **febbricola, malessere, arrossamenti della mucosa** della bocca, della lingua e della cute del dorso di mani e piedi, che evolvono in ulcerazioni dolorose in bocca e sulla lingua e piccole vescicole sugli arti. **Si complica** raramente e **la terapia** è sintomatica.

La Parotite

La malattia è dovuta al **virus parotitico, trasmesso** attraverso le goccioline respiratorie. **L'incubazione** è di 14-21 giorni e **la contagiosità** da 6-7 giorni prima fino a 9 giorni dopo la comparsa della tumefazione parotidea.

Clinicamente si manifesta con **febbre, cefalea, dolori muscolari, mal d'orecchio**). Dopo 1-2 giorni compare un **ingrossamento delle ghiandole parotidee**, nel 70% dei casi bilaterale. Il rigonfiamento interessa lo spazio che si trova tra il margine posteriore della mandibola e il padiglione auricolare e che si estende sotto e posteriormente al lobo dell'orecchio.

Le complicazioni possibili sono: meningite, encefalite, pancreatite, orchite, artrite, nefrite e tiroidite.

La terapia è sintomatica e la prevenzione si fa con il vaccino anti-Parotite.

La Pertosse

E' una malattia infettiva **causata** da un batterio, la **Bordetella Pertusis**. **La trasmissione** è interumana attraverso le goccioline di saliva e l'incubazione della malattia è di circa 10-15 giorni. **La contagiosità** inizia con l'esordio della malattia, è massima nella fase catarrale e dura circa 3-4 settimane. La contagiosità si riduce a circa 7 giorni dopo l'inizio della terapia.

Le manifestazioni cliniche iniziano con un **quadro di infezione delle alte vie respiratorie** di modesta entità con tosse leggera, starnuti, secrezione nasale, mentre la febbre è assente o e minima. La tosse, all'inizio solo **notturna,** con il passare dei giorni si fa progressivamente più intensa, anche **diurna** e, dopo circa 7-14 giorni, compaiono i tipici accessi di tosse convulsiva, spesso associati ad un caratteristico urlo inspiratorio e così violenti da provocare vomito e **cianosi, cioè un colorito violaceo della cute dovuto ad una insufficiente ossigenazione dei tessuti** (fase parossistica). Segue, dopo 2-4 settimane di accessi di tosse, una fase di convalescenza, della durata di una o due settimane, durante la quale gli episodi di tosse parossistica diminuiscono di intensità e di frequenza.

Le complicazioni della malattia sono soprattutto **broncopolmoniti, convulsioni, encefalopatia**. Le ultime due sono particolarmente frequenti nel lattante a causa dell'ipossia (mancato arrivo di ossigeno) cerebrale provocata dalle crisi di apnea.

La terapia si fa con antibiotici del gruppo dei macrolidi. Il salbutamolo (un farmaco che agisce contro lo spasmo bronchiale) sembra ridurre l'intensità e la frequenza degli accessi di tosse. **La prevenzione** della malattia si fa attraverso la **vaccinazione Difterite-Tetano-Pertosse** al 3°-5°-11° mese di vita, con richiamo a 5-6 anni.

dott. **Guido Vertua**
pediatra, responsabile dei contenuti medici di www.mammaepapa.it

La crescita di peso del neonato
nel primo anno di vita

Appena nato

Appena nato un bambino pesa in media tra i **3 ed i 3,5 chilogrammi** (i maschietti due o tre etti in più delle femminucce), ma sono considerati nella **norma tutti i neonati che pesano tra i 2,5 e i 4,5** chilogrammi. Un peso al di sotto della media può dipendere dal fatto che i genitori sono meno alti e più magri rispetto alla media, oppure può spiegarsi con il fatto che il piccolo è nato con qualche giorno o settimana di anticipo rispetto alla data prevista, per cui non ha avuto il tempo di completare la sua crescita intrauterina e, quindi, di raggiungere il peso giusto.

Un peso superiore al limite massimo della media può anch'esso essere dovuto a fattori ereditari (genitori alti e robusti), oppure ad una **nascita oltre il termine stabilito.** Occorre infatti considerare che dalla trentottesima settimana di gestazione in poi il feto aumenta mediamente all'incirca 30-40 grammi al giorno e, quindi, una gravidanza prolungata oltre il termine spesso porta alla nascita di bambini un po' più grossi della norma.

Da 0 a 3 mesi

Nei primi tre - quattro giorni di vita **il peso del neonato si riduce all'incirca del 5 - 10%.** Tale fenomeno è da attribuirsi allo **scarso apporto di calorie dei primi giorni di vita** (la montata lattea arriva dopo circa due-tre giorni dal parto) e ad un eccesso di liquidi che il piccolo perde con la sudorazione e con l'emissione di urine e di meconio (le prime feci del neonato). Questo calo di peso non deve, però, destare preoccupazione, tanto che viene definito con il termine medico di "**calo fisiologico (cioè normale) neonatale".**

Entro **cinque - sette giorni dopo la nascita il bebè inizia** ad aumentare di peso, cosicché la grande maggioranza dei neonati riesce a recuperare e spesso anche a superare, entro i dieci giorni di vita, il peso con cui sono venuti alla luce. **Da ora fino al terzo mese** compreso il lattante aumenta, in genere, circa **150-200 grammi alla settimana,** ma questo parametro di riferimento è puramente indicativo, poiché, in realtà, l'aumento va sempre messo **in relazione con la quantità di latte introdotta**. In linea di massima, infatti, gli allattati al seno aumentano più rapidamente dei bambini alimentati con latte artificiale.

Da 3 a 6 mesi

Nel **secondo trimestre di vita,** in genere, il piccolo aumenta di circa **130-150 grammi alla settimana**, cosicché, in media, il peso di un lattante al

compimento **del quinto mese dovrebbe essere all'incirca il doppio** di quello presentato alla nascita. Occorre tuttavia precisare che l'accrescimento ponderale del bambino **può non essere costante**: vi possono essere settimane in cui il bebè cresce di più ed altre in cui aumenta di meno.
Non è tanto importante **quanto un lattante pesi o cresca di peso,** ma piuttosto occorre controllare che l'accrescimento ponderale, modesto o notevole che sia, **si mantenga costante e regolare,** senza arrestarsi per troppe settimane di seguito. Ogni bambino, infatti, fin dai primi mesi di vita, aumenta di peso in modo più o meno rapido **a seconda della sua predisposizione naturale**: ciò significa che ogni lattante ha un suo preciso ritmo di crescita, in gran parte stabilito geneticamente, che non può e non deve essere modificato.
E' sbagliato, perciò, **forzare il bambino a mangiare** contro la sua volontà, come fanno spesso alcune mamme**, il cui bambino appare un po' più minuto dei coetanei**; occorre, piuttosto, segnalare al pediatra **perdite di peso improvvise** o **periodi molto protratti di inappetenza**, con conseguente prolungato arresto dell'accrescimento ponderale.

Da 6 a 9 mesi

Dal **sesto al nono mese di vita** il bambino **aumenta all'incirca 400-500 grammi al mese**: alla fine **del nono mese un lattante pesa mediamente circa nove chili.**
A partire dal sesto mese in avanti, tuttavia, l'aumento di peso non è più in relazione solamente con la quantità di cibo introdotta dal piccolo, ma anche con la sua vivacità.
Come accade anche per gli adulti, **i bambini più irrequieti ed esuberanti consumano più energie in confronto ai più calmi e tranquilli**, che, invece, tendendo a muoversi di meno, consumano un numero di calorie inferiore.

Da 9 a 12 mesi

Dal compimento del **decimo mese fino al primo compleanno** l'accrescimento ponderale dovrebbe essere in totale di altri 700-800 grammi, per cui, alla fine dell'anno di vita, un maschietto dovrebbe pesare all'incirca 10 chilogrammi ed una femminuccia 4 etti di meno.
La differenza di peso tra due coetanei può, tuttavia, essere notevole, perché, come già spiegato, **l'accrescimento ponderale è influenzato,** oltre che dall'**alimentazion**e e **dall'attività fisica** più o **meno frenetica del bambino**, soprattutto da **fattori ereditari.**
Anche se, in linea di massima, i pediatri ritengono che **all'età di un anno un bambino** dovrebbe **avere triplicato il peso presentato alla nascita,** non vi è assolutamente da preoccuparsi, se un bebè, che alla nascita pesava 2,7 kg, ne pesi, al compimento del suo primo compleanno, 8,5, come pure è intuibile sia normale che un neonato, che alla nascita pesava 4 kg, sia di peso abbondantemente superiore ai 10 kg all'anno di vita.

dott.ssa **Serena Schiavo**, *farmacista*
serena.schiavo@profilosalute.it

Il caldo: *attenzione ai bambini!*

Più sono piccoli, più i bambini sono esposti al **rischio disidratazione.** Questo perché sudano di più, non riescono a disperdere efficacemente il calore e, come se non bastasse, non riescono a comunicare alla mamma che hanno sete. Ecco perché è importante **offrir loro da bere spesso,** specie quando ci si trova nei **luoghi più caldi dove si suda di più.**

Lattanti

Spesso la mamma non sa che nei primi mesi di vita il **lattante non ha bisogno di bere acqua.**

Il latte materno, così come quello in formula, è composto per oltre il 95% di acqua. Per questo non solo non c'è nessun bisogno di aggiungere altra acqua, ma è anche opportuno ***che il lattante non assuma altri liquidi (acqua, tisane, ecc)*** *oltre al latte nei primi* ***quattro-sei*** *mesi di vita.*

Si rischia, infatti, di riempire inutilmente lo stomaco, che arriverà alla poppata con un falso senso di sazietà e di instaurare cattive abitudini (in particolare di notte). Solo durante **le prime fasi dello svezzamento** si può offrire al bambino una piccola quantità di acqua durante i pasti (30-50 ml), ma non è un obbligo.

Alimentazione estiva

E' chiaro che in estate bisogna dare la preferenza ad **un'alimentazione ricca di frutta e verdura**, che contengono un'alta percentuale di liquidi e di sali minerali, che si perdono con la sudorazione. Vanno **limitati, invece, i grassi**, che servono all'organismo per produrre calore, di cui adesso proprio non abbiamo bisogno! E' molto importante portare sempre con sé una **bottiglietta d'acqua** o il biberon, per far bere il bambino ogni volta che ha sete. Se è ancora allattato al seno è bene offrirgli il latte più spesso, senza aspettare il solito lasso di tempo fra una poppata e l'altra.

Regole per l'esposizione solare

E' sempre bene ricordare le **regole base per l'esposizione al sole:** nelle ore centrali della giornata il bambino deve essere tenuto a casa o, comunque, in un luogo fresco. Se lo portiamo in spiaggia, alle 11,00 si va via e si può tornare dopo le 17,00; in ogni caso, **i bimbi al di sotto dei 6 mesi di vita non devono essere esposti al sole diretto**.

Ricordo che non è sufficiente tenerlo sotto l'ombrellone: innanzitutto una parte dei raggi UV passa anche attraverso le trame del tessuto, e, poi, i bambini sono abitudinari, hanno l'orario del pranzo, quello del sonnellino pomeridiano, della merenda, che vanno rispettati anche in vacanza.

Se **fa molto caldo**, si può fare un bagnetto al bebè anche un paio di volte al giorno. L'importante è usare solo **piccole quantità di detergente,** per non irritare la pelle. Ottimi i prodotti a base di **amido di riso o avena**, che hanno un effetto rinfrescante e lenitivo.

Sintomi per il troppo caldo

Se, nonostante tutti gli accorgimenti dei genitori, il bambino manifesta **sintomi** come **nausea, vomito, debolezza muscolare, mal di testa, abbassamento di pressione, febbre**, anche elevata, può darsi che abbia preso un **colpo di calore**. In questo caso è sempre opportuno contattare il pediatra, ma nei casi più lievi possono tornare utili alcuni **rimedi omeopatici** di facile impiego.

Belladonna 5Ch: utile per colpi di calore che si manifestano con pelle calda e sudori, prostrazione e rossore diffuso.

Aconitum 5Ch: se il colpo di calore è accompagnato da febbre e sudorazioni fredde.

China Rubra 5Ch: per trattare l'astenia e la bassa pressione arteriosa dovute ad elevate temperature.

Ricordo, infine, un ottimo rimedio omeopatico per la **prevenzione degli eritemi solari**, molto comuni nei fototipi chiari:

Sol 5Ch: 3 granuli tutte le mattine nei periodi di esposizione al sole permette di rafforzare le nostre difese naturali nei confronti dei raggi solari e **previene scottature ed eritemi**. Va sempre associato alla giusta **crema** con **fattore di protezione solare adeguato.**

MAMMA e BAMBINO

di **Ivano Cavallaro**

Balbuzie:
i cinque punti per prevenirla

La balbuzie si può prevenire con alcuni "accorgimenti", che tengano nel giusto conto cosa essa è, alla sua radice, **nei bambini più sensibili e, per molti aspetti, anche più intelligenti.**

Nostalgia della vita prenatale

Questo disturbo si configura, nella sua essenza originaria, come **una forte nostalgia della vita prenatale** e come difficoltà: non eguale per tutti, ma più evidente in chi ha maggiore sensibilità nei confronti del passaggio dalla vita intrauterina alla vita extra. Difficoltà che va affrontata tenendo ben presenti cinque punti fermi.

Gestazione serena e allattamento al seno

E' ovvio che il punto di partenza è una **gestazione il più possibile serena,** tale, comunque, da mettere le basi alla futura, necessaria sicurezza tanto della persona quanto della parola. Il credente, poi, non dovrebbe mai finire di ringraziare il buon Dio di quel meraviglioso ponte tra la vita prenatale e quella post, costituito dalla sua "**invenzione" dell'allattamento al seno materno,** finalizzato alla riduzione di ogni trauma implicito in tale passaggio. E' una sorta di "seconda gestazione", che collabora fortemente ed intensamente con la prima.
Ne nasce il secondo "punto fermo", per il quale nei Paesi lontani dall'allattamento artificiale e più vicini e costanti a **quello naturale la balbuzie è fenomeno quasi inesistente.**
Terminata questa "seconda maternità", ne può utilmente sorgere una terza: quella del frequente ed affettuoso **abbraccio da parte della mamma**, particolarmente al momento del riposo notturno in modo che il ricordo si prolunghi nelle ore "inattive" che seguono.

Abbraccio materno e tranquille spiegazioni

Si è notato che con tale abbraccio i primi eventuali sintomi del doloroso fenomeno tendono a regredire. Quarto "punto fermo" è l'impegno ad evitare nel modo più rigoroso il rimprovero non serenamente accompagnato da **tranquilla spiegazione**. Rimproverato con voce alterata, il bambino (lo ricorda persino Quintiliano) può sentirsi odiato, perdere le proprie sicurezze e cominciare (a qualunque età) a balbettare.

Non correggere il mancinismo

Quinto "crimine" da evitare in modo assoluto è la **correzione del mancinismo,** possibile causa di balbuzie, specie nei bambini più intelligenti, che **non comprendono questa "cretineria**" e non sono disposti, quindi, ad accettare una simile "malsana" assurdità.

Sovrappeso & Salute

20 granuli prima dei pasti... e la linea ringrazia.

In Farmacia c'è Bolina Sazia, l'integratore in granuli che ti aiuta a controllare i "morsi" della fame durante la giornata.

Negli ultimi anni la ricerca dietetica si è concentrata sullo sviluppo di integratori per il controllo del sovrappeso che, grazie ad una azione meccanica, possono vantare effetti sulla sensazione di sazietà se somministrati oralmente nelle dosi suggerite. Questi prodotti sono caratterizzati da attivi di origine naturale, fibre in particolare, che sono in grado di provocare un effetto gelificante una volta a contatto con i succhi gastrici per limitare l'assorbimento parziale delle sostanze di natura lipidica assunte con l'alimentazione.

Bolina Sazia è un moderno integratore alimentare in granuli che, assunti con abbondante acqua, hanno la capacità di aumentare di 10 volte il proprio volume formando un "bolo" unico nello stomaco che favorisce il senso di sazietà. Inoltre ***Bolina Sazia*** aiuta a limitare l'assimilazione dei grassi, ritarda l'assorbimento dei carboidrati riducendo il picco glicemico post prandiale.
La peculiare forma e dimensione dei granuli, facili da ingerire, e i componenti attivi ***Chitosano e Glucomannano***, note fibre ad azione "sequestrante" dei grassi, favoriscono un ridotto assorbimento di sostanze "ipercaloriche" utile per favorire un corretto equilibrio del peso corporeo.

Bolina Sazia
lo trovate in Farmacia in confezione da 14 dosi da 20 granuli.
Un nuovo passo avanti per combattere il sovrappeso, uno dei maggiori fattori di rischio per la salute.

Bolina, una linea unica e completa dall'integratore all'alimento per perdere peso.

*Ad ognuno il suo! **Pool Pharma** ha messo a punto una linea di prodotti con il marchio **Bolina** per le diverse esigenze dei consumatori. Formulati con attivi naturali e brevettati, Fibra frenata®, sono il frutto della più moderna ricerca dietetica, aiutano a modulare il picco glicemico post-pasto e favoriscono il senso di sazietà.*

- ***Bolina BlockGras***, cattura-grassi che favorisce l'equilibrio del peso corporeo.
- ***Bolina Compresse***, nuovo trattamento appetito-sedante.
- ***Bolina Biscotto***, dolce e appetitoso alimento spezza-fame a ridotto indice glicemico.

Bolina. Frena gli zuccheri, combatti i grassi, perdi peso.

* Bolina non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Leggere le avvertenze.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex,** un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALKAMED In Farmacia

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Franco Pesciatini**
Specialista in Cardiologia, Dietologia, Fisiatria

Le vacanze *dell'iperteso*

Le vacanze sono sempre un piacere, ma per alcuni la scelta della mèta come del periodo può diventare un vero dilemma. Questo è vero soprattutto **per i soggetti, che soffrono di alta pressione arteriosa,** i quali, solitamente, sono informati quanto i cambiamenti di temperatura e di altitudine possano influire sui valori di pressione arteriosa .

Quanto a tale proposito è correttamente conosciuto?

Premetto subito che il meccanismo, che possa spiegare **l'associazione tra la temperatura ambientale e la pressione arteriosa,** non è del tutto chiaro o quanto meno non è suffragato da prove scientifiche.

Variazioni della pressione

E' un dato di fatto ed è risaputo **che la pressione arteriosa non è sempre costante nell'arco della giornata**; essa **subisce continue variazioni** sia diurne che notturne, sia nei soggetti normali che negli ipertesi, nell'età adulta e nell'età più avanzata, in rapporto a differenti stimoli, essendo la pressione arteriosa regolata da vari fattori. Tra i fattori ritenuti responsabili di tali variabilità vi sono il **sonno,** le prime ore della sveglia mattutina, il **fumo**, il **caffè**, **l'alcool,** un **eccesso di sale** nella dieta, i **fattori umorali**, **genetici e ambientali**.

*La condizione, che si accompagna a più evidenti variazioni, anche di rilievo, della pressione arteriosa, è certamente **l'attività fisica**.*

Periodo estivo e periodo invernale

Tuttavia, come dicevo, i vari studi scientifici, condotti per comprovare la diffusa opinione che la pressione arteriosa **subisca una riduzione nel periodo estivo**, per cui spesso con l'inizio della stagione calda la terapia viene ridotta o addirittura sospesa, talora su consiglio del medico, talora dal paziente in modo autonomo, hanno portato a risultati non chiarificatori o quanto meno non è stato confermato **per tutti i soggetti.**

Terapia antipertensiva

E' stato, invece, constatato che l'introduzione o l'aumento della terapia antipertensiva si è reso necessario in percentuale nettamente maggiore nei mesi freddi dell'anno rispetto ai mesi più caldi. Sembra, secondo questi studi, che i valori pressori siano **maggiormente influenzati dalla temperatura fredda piuttosto che da quella calda**; ossia il paziente con ipertensione arteriosa, malgrado la terapia antipertensiva, pare essere più sensibile all'effetto **vasocostrittore del freddo** piuttosto che all'effetto **vasodilatante del caldo** . Questa potrebbe essere anche la spiegazione più attendibile della **più elevata mortalità per infarto ed ictus cerebrale che si osserva nel periodo invernale.**

Pressione arteriosa nei mesi estivi

Personalmente ritengo che la **pressione arteriosa nei mesi estivi** sia più sensibile al tipo di farmaco antipertensivo usato in terapia: i **diuretici** meritano sicuramente una revisione della posologia con l'arrivo del caldo, in ragione del fatto che fanno perdere liquidi e, soprattutto gli anziani, che sudano e si idratano scarsamente, possono incorrere **nel grave rischio di disidratazione.**

Perché ho affrontato questo argomento in questo numero di **ProfiloSalute**?

Dall'ipertensione non si guarisce

Perché non mi stancherò mai di ricordare che **l'ipertensione è una patologia dalla quale non si guarisce**, tranne i rari casi in cui essa è secondaria. Essa può essere oggi ottimamente curata in quasi tutti i casi. Il paziente deve, però, essere informato che è importante **continuare a curarsi anche quando i valori pressori sono nella norma,** in quanto nell'ipertensione arteriosa "vera" , i valori pressori rientrano nella normalità solo per effetto della **terapia farmacologica**. Questa deve essere modificata o rimodulata, ma **non va mai sospesa,** se non in situazioni ben precise, sempre valutate e stabilite dal medico.

E, quando mi capita di dare consigli per le vacanze ad un iperteso, rispondo **di scegliere dove e quando più gli piace, per riposarsi, ritemprarsi e anche divertirsi**, senza, però, dimenticare a casa la scorta anche dei farmaci per l'ipertensione.

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Roberto Bellucci**
Direttore di Oculistica Azienda Ospedaliera di Verona

Occhi arrossati...
un disturbo di stagione

E' primavera, e con la bella stagione i nostri occhi cominciano a farsi sentire. Una bella giornata di sole, una piacevole passeggiata tra i prati in fiore possono scatenare dei fastidi anche intensi, con **senso di gonfiore, prurito, bruciore,** che, tipicamente, **sono maggiori alla sera** che non al mattino, dopo il riposo notturno. Chi ci osserva nota un arrossamento della parte bianca dell'occhio, cioè della congiuntiva che la ricopre. Talvolta questo arrossamento si estende al bordo palpebrale, altre volte è maggiore nei pressi della cornea, la membrana trasparente che ricopre l'iride, dove si possono formare delle piccole vescicole.

Congiuntivite allergica

Si tratta di **congiuntivite allergica,** un disturbo frequente specie nei bambini, ma che si manifesta anche negli adulti. In primavera le piante rilasciano nell'atmosfera tutta una serie di **pollini**, che fatalmente arrivano a contatto con i nostri occhi scatenando le comuni reazioni allergiche.
Non vi è pericolo per la vista, tuttavia i disturbi sono spesso intensi e preoccupano i genitori o il paziente. Di solito la **congiuntivite è ricorrente,** e ogni anno ci affligge all'incirca nello stesso periodo. Se interessa i bambini, di solito cessa durante l'età dello sviluppo, ma gli adulti possono portarsela per tutta la vita. Alcune forme di congiuntivite sono, poi, particolarmente severe, e comportano delle **alterazioni permanenti della congiuntiva,** che raramente richiedono un trattamento parachirurgico mediante crioterapia.

Colliri e farmaci antiallergici

Purtroppo le vaccinazioni, utili per ridurre altri disturbi allergici come l'asma, non funzionano in oculistica, ed è necessario ricorrere ad una **terapia sintomatica per via locale** (colliri). Molti **colliri antistaminici** sono ottenibili in farmacia senza ricetta medica e funzionano abbastanza bene nel risolvere i disturbi per qualche ora. Altri **farmaci antiallergici** hanno una azione farmacologica più complessa e **devono essere prescritti dal medico**. Per quanto sempre efficaci, è meglio evitare i colliri cortisonici, che, quando usati senza controllo e per lungo periodo, possono provocare seri problemi. Va ricordato che si tratta di una **terapia sintomatica:** non curiamo l'allergia, solo aiutiamo il paziente a sopportarla meglio.
Ma a che cosa siamo allergici? Il medico allergologo può aiutarci a cercare di **identificare l'allergene,** di solito una pianta o un'erba, ma le indagini vanno fatte lontano dal periodo di crisi, quindi sono rimandate a settembre! Nel frattempo **rassegniamoci al collirio** e cerchiamo di sopportare i fastidi che non riesce a togliere.

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Claudio Paganotti**
Specialista in Ostetricia e Ginecologia e Consulente in Sessuologia Clinica

Belle
anche nell'attesa

Quali trattamenti di bellezza sono consigliati e quali sono da evitare durante la gravidanza.

Posso farmi fare la ceretta alle gambe o all'inguine?

Nella composizione della ceretta non c'è nulla che sia pericoloso per il nascituro. **La ceretta a caldo è da evitare,** perché rilassa ulteriormente le pareti dei piccoli vasi sanguigni, **favorendo la comparsa di capillari e varici.**

La ceretta a freddo, invece, non dilata i vasi e, rispetto all'uso dei rasoi elettrici o a mano, che eliminano solo la parte visibile del pelo, senza agire sul bulbo pilifero, permette un **effetto depilatorio più duraturo.** La depilazione definitiva è un trattamento da riservare a dopo il parto.

Posso utilizzare le creme depilatorie?

Le creme depilatorie sono da evitare in gravidanza. Infatti contengono sostanze, che sciolgono la struttura del fusto del pelo e **possono essere irritanti per la pelle,** e, di conseguenza, provocare **reazioni allergiche**.

Posso frequentare saune o bagni turchi?

La sauna è da evitare in gravidanza, perché provoca **dilatazione dei vasi sanguigni** e, quindi, aumenta il flusso ematico: sforzo che potrebbe nuocere al nascituro. Anche **il bagno turco** è rischioso per via delle alte temperature previste.

Posso tingere i capelli?

Le **tinture per i capelli sono da evitare**, in particolare nel **primo trimestre di gravidanza.** Meglio preferire le **tinte vegetali** ed i **riflessi naturali dell'hennè.** É possibile optare per i **colpi di sole,** dove le sostanze chimiche vengono a contatto solo con il capello e non con il cuoio capelluto.

E la permanente?

Anche i prodotti per la permanente contengono derivati **dell'ammoniaca** e **per sicurezza vanno evitati.**

Posso impiegare creme schiarenti per le macchie del viso?

Molte gravide presentano il **cloasma gravidico**: **macchie scure diffuse sul viso**. Le apposite creme, che schiariscono la pelle del viso, **non possono essere usate in gravidanza**. L'unico modo per contenerne la

comparsa è di **proteggere la pelle** con una crema solare schermante ad alto potere protettivo o una crema da giorno che contenga **protezione 15.** Ovviamente **bisogna rinunciare all'esposizione al sole.**

Posso sottopormi alle lampade abbronzanti?

I raggi UVA seccano molto la pelle e contribuiscono a **dilatare i capillari e le vene,** inoltre come il sole peggiorano l'eventuale cloasma gravidico. Vanno pertanto impiegate con moderazione ed **applicando filtri idratanti e protettivi.** Per il nascituro non c'è alcun rischio.

Posso usare le creme antismagliature?

Le smagliature sono delle **striature color violaceo o bianco-madreperla** molto comuni sull'addome e sul seno. Le gravide possono usare sia **l'olio di mandorle dolci** sia altri prodotti specifici, sotto forma di **creme, fiale o gel,** per mantenere **i tessuti cutanei idratati ed elastici.**

Posso continuare i massaggi?

I **massaggi linfodrenanti** degli **arti inferiori** sono importanti per **favorire la circolazione sanguigna** e quindi **combattere la ritenzione idrica,** che avviene durante la gravidanza. Sono possibili in gravidanza, **escludendo, però, l'area addominale.**

E l'idromassaggio?

Anche l'idromassaggio **facilita il drenaggio dei liquidi stagnanti.** É ammesso in gravidanza, però la temperatura dell'acqua **non deve superare i 37 °C** (per evitare la vasodilatazione di capillari e vene), **non deve durare oltre 20 minuti** (per evitare un calo di pressione), non deve essere eseguito nell'ultimo periodo della gravidanza. Meglio **non** aggiungere all'acqua **oli o essenze.**

PARLA lo SPECIALISTA

Intervista a cura di **Luigi Cavalieri**

Quando il mal di schiena *necessita di intervento chirurgico*

Il mal di schiena è una patologia la cui origine è legata a diversi fattori.

Da una recente ricerca è emerso che in **Italia** soffrono sporadicamente di problemi alla schiena circa **15 milioni di persone**, delle quali oltre 2 milioni in maniera cronica. Per saperne di più abbiamo incontrato il dott. Massimo Uggeri, primario di Ortopedia dell'Ospedale di Desenzano del Garda

dott. Massimo Uggeri

Dott. Uggeri, quali sono le cause più comuni del mal di schiena?

L'ernia-protrusione del disco intervertebrale, le fratture vertebrali, le patologie degenerative, di cui l'artrosi è la più frequente, la scoliosi.

Ci parla in dettaglio di queste patologie?

Le **protrusioni-ernie del disco,** tipiche del giovane adulto fra i **30 e 45 anni,** originano da un **processo degenerativo dei dischi intervertebrali**, causato dall'invecchiamento ed aggravato dal sovraccarico della schiena. I primi disturbi, conseguenti a tale degenerazione, si presentano, infatti, in seguito a **sforzi fisici**, **sportivi** (palestra con sollevamento pesi, corsa, ecc..), **lavorativi** o **ad attività domestiche importanti,** come, ad esempio, un **trasloco** o nel **giardinaggio**. Gli sforzi, infatti, che la nostra schiena tollera meno, sono quelli di flessione e torsione sotto carico, durante i quali vi è la maggior sollecitazione dei dischi. Tali strutture, in queste situazioni, **perdono il normale contenuto di acqua**, non sono più in grado di assorbire gli urti in modo adeguato e ciò comporta una **riduzione della distanza tra i corpi vertebrali**, e, quindi, una compressione delle strutture nervose presenti nella colonna.

Le vertebre possono fratturarsi o collassare in seguito ad un **trauma importante** (caduta dall'alto o incidente stradale) o ad una caduta anche banale o ancora durante attività quotidiane come sollevare la borsa della spesa al mercato o un vaso in giardino o **pulire la vasca da bagno.** Quest'ultima situazione è la più frequente ed è tipica dell'anziano. La causa è una **riduzione di tessuto osseo**: **l'osteoporosi e la menopausa** sono le principali, anche se le non uniche, condizioni responsabili. Anche alcuni trattamenti farmacologici prolungati, come l'uso piuttosto frequente del cortisone per la cura, ad esempio, delle malattie reumatiche, possono contribuire ad un impoverimento della massa ossea e, dunque, ad un incremento del rischio di frattura vertebrale.

Cosa ci dice delle patologie degenerative?

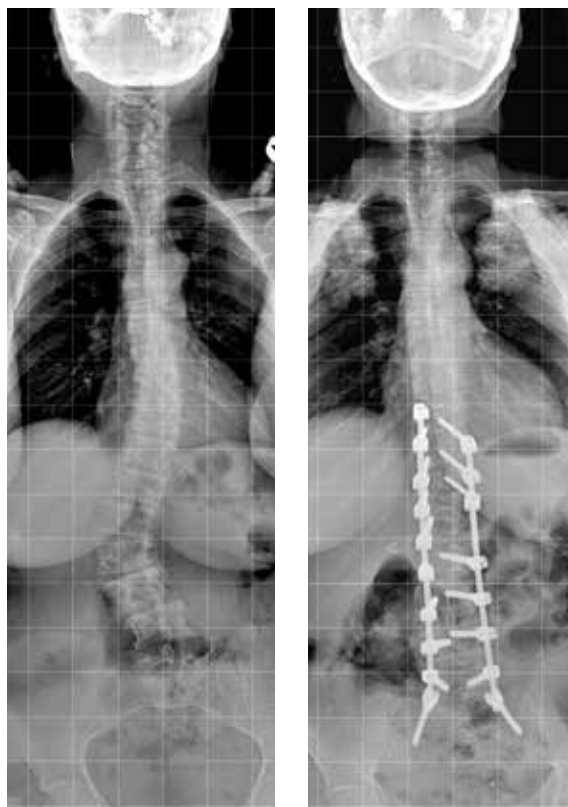
Le vertebre possono essere colpite dalla "**degenerazione artrosica"** allo stesso modo di qualunque altra articolazione. Una delle conseguenze è la **progressiva instabilità delle vertebre** ed il **restringimento del canale vertebrale**, abitato dal midollo spinale. Il restringimento del canale vertebrale può portare ad incremento di pressione sulle radici nervose e sul midollo spinale, causando dolore e fastidio alla schiena con irradiazione alle gambe. **L'instabilità provoca un'alterata distribuzione dei carichi sulle vertebre,** quindi riduce la capacità di ammortizzare gli sforzi.

E la scoliosi?

La scoliosi, che colpisce circa il **3% delle persone giovani,** consiste in un' **alterata curvatura della colonna vertebrale**, che porta anche alla comparsa di una **gobba sul dorso**. Nei casi di scoliosi lieve non vi sono particolari ripercussioni sulle normali attività quotidiane, ma le gravi scoliosi possono diventare un problema per l'insorgenza di dolore e limitazione funzionale.

Ci tengo a precisare che tutte queste malattie prima menzionate, quando non trattate, portano ad un **progressivo sbilanciamento della schiena**, alla comparsa di **fenomeni di compenso**, che producono caratteristici dolori: il più frequente è il dolore a sbarra orizzontale posteriore sopra le natiche, sintomo di un **alterato carico sulle articolazioni** delle vertebre lombari costrette a lavorare con contratture dei muscoli vertebrali importanti.

Qual'è il trattamento che lei consiglia per queste patologie?

Il paziente, che si presenta all'Ortopedia di Desenzano del Garda ha spesso terminato un tentativo fisioterapico senza beneficio**: in caso di necessità di intervento chirurgico** il paziente viene studiato dal punto di vista clinico, radiografico e biomeccanico in maniera globale, anche tramite il **supporto di moderni programmi informatici** validati dalla comunità scientifica, che ci orientano nel **tipo di trattamento chirurgico da intraprendere.**

Come trattate le fratture vertebrali dell’anziano?

Notevole soddisfazione viene dal trattamento chirurgico delle fratture vertebrali nell’anziano tramite **cifoplastica.** E’ una procedura, che consente di **rialzare la vertebra collassata** tramite **l’introduzione di un palloncino e successiva iniezione di cemento**; l’intervento è eseguito in anestesia locale, con minimi disagi per il paziente, che viene rimesso in piedi a camminare a sole due ore dall’intervento, con un’ottima remissione del dolore e **minimi tempi di degenza** (1 o 2 giorni).

Quali altri interventi effettua nel suo Reparto?

Nell’Ospedale di Desenzano del Garda si eseguono circa **cento interventi di stabilizzazione vertebrale all’anno**, compresa la **correzione delle scoliosi del giovane e dell’anziano.** Questa procedura consiste nel fissare i corpi vertebrali instabili con barre e viti allo scopo di ridurre il dolore derivato dal movimento reciproco delle vertebre adiacenti instabili.

Come approcciate il paziente a cui date questa indicazione chirurgica?

Il paziente che si presenta con **diagnosi di artrosi, ernie del disco con instabilità o scoliosi,** mostra sempre una perdita del normale disegno delle curve caratteristiche della schiena. La mia prima preoccupazione è di valutare quanto il **paziente si è spostato dalla situazione di normalità** e capire come il nuovo assetto, che si è instaurato, influenzi i disturbi del paziente. Solo attraverso questa valutazione si riesce a capire in profondità come affrontare il caso in sala operatoria.

Il mio compito in sala operatoria, infatti, è quello, oltre che di **asportare l’ernia o trattare l’artrosi**, di ridisegnare le curve della schiena riportandola al giusto equilibrio, prima di fissarla con **l’intervento di artrodesi**. Sono particolarmente attento alla valutazione del paziente prima, durante e dopo l’intervento chirurgico ed ho organizzato il mio reparto avvalendomi di collaboratori, che mi permettono di seguire il paziente **fino dai 5 ai 10 anni dall’intervento.** Far star bene un paziente, che soffre di mal di schiena da parecchi anni, è un compito tanto importante quanto di soddisfazione professionale elevata. Questo obiettivo viene raggiunto anche **grazie ad un costante aggiornamento,** alla partecipazione a Convegni nazionali ed internazionali e al confronto con esperti europei di chirurgia vertebrale. In particolare sottolineo che si è consolidata negli anni una proficua collaborazione con la **Scuola francese di Lione diretta dal Prof. Pierre Roussouly**. In diverse occasioni all’anno mi reco infatti presso il centro Le Massau di Lione dove partecipo insieme ai miei collaboratori **alla attività chirurgica/ambulatoriale,** oltre a partecipare a seminari dedicati allo studio metodologico ed al trattamento delle malattie della schiena. Proprio grazie a questa interazione continua con la scuola di Lione ho dotato il mio Reparto di un **programma informatico estremamente avanzato**, che permette di analizzare l’assetto della schiena del paziente prima dell’intervento e simulare le correzioni da apportare durante l’intervento chirurgico. Questo mi consente di capire a quale livello agire chirurgicamente, quante vertebre trattare e quali manovre realizzare per ottenere l’obiettivo di far stare bene il paziente**. Il software permette**, inoltre, di **archiviare le radiografie di ogni paziente** e la sua storia clinica dal punto di vista vertebrale.

Paura per un esame importante?
Tensione prima di un volo aereo?
Appuntamento dal dentista?
Shock improvviso?

Difficoltà ad addormentarsi?
Pensieri ricorrenti?
Pensieri negativi?

RESCUE® SPRAY

… e in un attimo torna la positività!

Rescue Remedy, il "**Rimedio d'Emergenza**", formulato dal medico inglese Dr. Edward Bach, negli anni '30, ancora oggi viene prodotto seguendo fedelmente i suoi preziosi insegnamenti.

RESCUE SPRAY: si tratta della combinazione di 5 trai 38 Fiori di Bach Originali: Cherry Plum, Clematis, Rock Rose, Impatients, Star of Bethlem.

Ti aiuta a superare le situazioni d'emergenza in cui si verifica una forte alterazione emotiva.

La duplice novità con un duplice vantaggio: la forma in SPRAY rende il prodotto di facile utilizzo e la formula SENZ'ALCOL, in soluzione idroglicerica, lo rende ancora più sicuro per il più piccoli.

RESCUE NIGHT®

… per una notte armoniosa!

RESCUE NIGHT è una combinazione dei 5 Fiori di Bach Originali contenuti nella miscela Rescue Remedy con l'aggiunta del Fiore di Bach Originale: WHITE CHESTNUT.

Si tratta di un valido aiuto nelle situazioni in cui si presentano pensieri ricorrenti che non permettono di rilassarti e… di staccare la spina!

La formulazione in GOCCE da tenere su comodino accanto al tuo letto…

RESCUE NIGHT viene prodotto seguendo le indicazioni del medico inglese Dr. Edward Bach, anche in questo caso le essenze sono Originali SENZ'ALCOL, conservate in soluzione idroglicerica.

SENZA ALCOL - SENZA GLUTINE - SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

www.loackerremedia.com seguici su

di **Lisa Cesco**

Mal di testa:
cosa fare quando la testa "scoppia"

Donne sull'orlo di una crisi di nervi, schiacciate fra ritmi di vita frenetici e il desiderio di essere sempre all'altezza. **Acrobate che camminano sul filo** per tenere unito il ménage familiare con i tempi di lavoro e carriera. O che sempre più spesso, in tempi di crisi, fanno l'impossibile per arrivare a fine mese. Il risultato è **un'esplosione di stress quotidiano**, notti in bianco, cattiva alimentazione e stili di vita sballati. Comportamenti che fanno letteralmente "**scoppiare la testa**", perché nelle donne predisposte alla **cefalea** (ma anche in buona parte degli uomini) lo stress della vita moderna rappresenta uno dei principali fattori scatenanti degli attacchi di emicrania. E non è un caso che, proprio nel periodo di crisi economica, che stiamo vivendo, caratterizzata da preoccupazioni, ansia e stress emotivo, **i casi di mal di testa siano in crescita**.

> *L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riconosciuto l'emicrania al **12° posto nella classifica delle malattie più invalidanti per le donne.***

Il problema non è di poco conto, se si pensa che **l'emicrania** – fra le forme più diffuse di mal di testa, insieme alla cefalea di tipo tensivo - colpisce **circa una donna su 6** (interessa più le donne degli uomini, con un rapporto di 3 a 1) ed è la principale causa di assenza dal lavoro e invalidità nel breve periodo.

Le cause dell'emicrania

«**Lo stress** ha sicuramente un importante effetto scatenante, ma solo nelle persone che hanno una predisposizione al mal di testa», chiarisce Giorgio Dalla Volta, primario di Neurologia dell'Istituto Clinico "Città di Brescia", dove è presente un Centro cefalee, e referente scientifico per la Lic-Lega italiana cefalalgici Lombardia. «Non va trascurato, infatti, che **l'emicrania è una vera e propria malattia a sé stante**: chi ne soffre presenta **una predisposizione genetica di base**, su cui possono incidere **fattori ambientali esterni**, fra cui, appunto, lo stress, la mancanza di sonno, gli sbalzi ormonali dovuti al ciclo».

Nelle persone che soffrono di emicrania «le cellule cerebrali sono più "instabili" elettricamente (e il cervello fa più fatica a controllare la sensazione di dolore): **lo stress agisce come ulteriore "destabilizzatore"**, favorendo l'insorgere del mal di testa», spiega il primario.

La reazione del nostro organismo, però, può scatenarsi anche in condizioni uguali e contrarie: **perfino la brusca interruzione della routine stressante** può far calare le difese ed aprire la via all'emicrania. Come accade, quando arriva **il fine settimana**, che allenta di colpo le tensioni lavorative e fa impennare gli attacchi di mal di testa, che in questo caso viene, appunto, definito "cefalea da week end". Uno studio, presentato all'ultimo Congresso della Società italiana di Neurologia, ha dimostrato che **nel fine settimana è l'uomo** – soprattutto **i giovani adulti** – **a soffrire di emicrania più delle donne**, probabilmente a causa del maggior numero di uomini occupati sul lavoro.

La qualità della vita peggiora

«Il paziente emicranico è spesso uno dei più insoddisfatti delle cure – sottolinea **Dalla Volta** -. Questo perché in troppi tendono a ricorrere all'automedicazione con antidolorifici, che, alla lunga, possono far male e soprattutto non curano adeguatamente l'emicrania, che in tal modo rischia di diventare cronica e invalidante». Il mal di testa, infatti, è in grado di **compromettere pesantemente la qualità di vita**, con ripercussioni sulle relazioni familiari e sull'ambito economico-lavorativo (oltre che sulla spesa sanitaria nazionale, che in questo settore è pari a 6 miliardi di euro l'anno). Proprio per questo dal 2007 **la Regione Lombardia** riconosce **un'invalidità civile anche alle persone che soffrono di cefalea grave**.

La terapia

Quando gli episodi di mal di testa diventano frequenti, è fondamentale, quindi, **non affidarsi a terapie fai-da-te**, ma rivolgersi ad uno dei **Centri cefalee attivati negli ospedali**, per impostare una terapia specifica con farmaci capaci di intervenire non solo sul dolore, ma sui meccanismi del cervello, che causano l'attacco: la gestione dell'emicrania è migliorata negli ultimi anni grazie a **una nuova classe di farmaci**, **i triptani**, che sono mirati per questo tipo di disturbo e coperti dal Servizio sanitario nazionale. «In molti pazienti bastano un paio di cicli di alcuni mesi per avere risultati che si prolungano per anni», dice Dalla Volta. Un aiuto ulteriore, soprattutto per chi non riesce a sciogliere le tensioni, viene dal "**biofeedback**", **una terapia naturale di supporto**, che insegna a gestire stress, ansia e paura: attraverso speciali sensori il paziente può osservare su monitor la tensione muscolare ed i battiti del cuore, per imparare ad ascoltare il proprio corpo ed a rilassarsi, regolando le reazioni emotive.

Un campanello di allarme

C'è, infine, un motivo in più per **non trascurare il mal di testa**, soprattutto se si presenta in persone che non ne hanno mai sofferto, o se il dolore tende a cambiare o gli attacchi a diventare più frequenti: la cefalea potrebbe anche essere **un campanello di allarme di sottostanti malattie neurologiche da curare**, o nascondere **problemi psicologici o comportamentali**, come ansia e depressione: un quadro clinico, che deve essere messo a fuoco dallo **specialista**, con il supporto di esami strumentali e test psicodinamici.

di **Federica Peretti**

Non russare!

Quante volte ci è capitato di dirlo, anche innervosendoci, quando non si ottengono risultati concreti, al compagno di stanza durante una vacanza o, più semplicemente, a casa al coniuge, che pare non voler sentir nessuna ragione per cui si dovrebbero capire anche le esigenze degli altri.

La dott.ssa Elena Viva ne ha fatto addirittura un libro per farci comprendere che anche il russamento può diventare un problema.

Come mai, dottoressa Viva, questo libro?

Il russamento è un problema poliedrico , per quanto si credesse essere limitato ai vicini e ai cari ed a cui sin dall'antichità si è cercato di porre rimedio. In che modo?
Veniva consigliato di:

- **andare a dormire in un'altra stanza** (la legge, poi, non riconosce il diritto alla separazione legale al coniuge che vive assieme al russatore);
- **mettersi i tappi nelle orecchie**;
- fare dormire i russatori **in laterale sul fianco**, in quanto in posizione supina si riconosceva la maggiore caduta della lingua in faringe a causa del rilassamento muscolare durante il sonno.
- **chiudere la bocca con un fazzoletto** (tipo uovo di Pasqua) in quanto si riconosceva che l'apertura della bocca durante la notte favorisse la caduta della lingua in faringe e l'insorgere del russamento.

Il russamento può essere definito il **rumore provocato,** durante il sonno, dal flusso aereo respira- torio contro le **strutture faringee molli ridondanti** (non solo palato molle o ugola, ma anche pareti faringee) nel corso di un restringimento **parziale** delle prime vie aeree.
Un fattore favorente la ridondanza dei tessuti molli faringei oggi è considerata **l'obesità**, così frequente nell'età infantile, perché il tessuto adiposo si deposita anche a livello oro-faringeo, determinandone ed aumentandone la ristrettezza del carrefour (incrocio) aereo-digestivo.
Anche **l'uso di certi farmaci** ad effetto **ipotonizzante** muscolare a livello (periferico) delle prime vie aeree digestive e **sedativo** (centrale) tipo le **benzodiazepine** ha una grande importanza sull'insorgenza del russamento.
Per apnea nel sonno si intende una sindrome caratterizzata da episodi di **arresto** (interruzione totale) del flusso aereo respiratorio naso-buccale della

durata di almeno dieci secondi (per ostacolo principalmente a livello oro-ipo-faringeo (retrobocca a livello linguale), facendo andare il sangue in debito di ossigeno con danni importanti **a livello cerebrale** (vedi ipossie, ictus cerebri) **cardiaco** (ipertensione arteriosa, aritmie cardiache, cardiopatie ischemiche, scompensi cardiaci congestizi, ecc.).

L'apnea centrale corrisponde alla contemporanea sospensione sia del flusso aereo sia dei movimenti respiratori.

L'apnea periferica ostruttiva è caratterizzata dalla sospensione del flusso aereo con persistenza dei movimenti toracici ed addominali, che aumentano progressivamente di ampiezza nel corso dell'apnea. Ricordiamo che la **respirazione** è una funzione egemonica dopo la nascita e che la respirazione principale è quella per **via nasale**, usandosi la respirazione **orale** (come supporto) durante i periodi di maggior bisogno di ossigeno come, ad esempio, durante una corsa, ecc.

Bisogna tenere ben presente che:

- il russatore, lasciato al suo destino, con l'età si aggrava anche perché negli anziani la muscolatura è meno tonica, la lingua cade perciò di più in faringe, i tessuti molli sono più ridondanti, ecc ecc;

Come intervenire per curare il problema?

La **prima cura è una diagnosi** corretta, diceva Ippocrate.

Ed è indubbio che, chi più conosce, più vede, perciò bisogna ricercare:

- con una **visita clinica corretta** e completa e cioè non solo evidenziando fattori infiammatori o allergici a livello nasale o anche **ipertrofie a livello adeno- tonsillare,** ma anche evidenziando **il linguaggio del corpo,** ad esempio, **tipo facciale** (faccia alta e stretta, larga e bassa), perché entrambi questi tipi di morfologia facciale possono produrre percentuali diverse di insorgenza del russamento (tenere inoltre presente che la forma e la grandezza del rino-oro-faringe sono proporzionali alla morfotipologia facciale e che in un oro-rino-faringe alto e stretto un **piccolo** ostacolo può creare un **grande** impedimento.

- **con le diagnostiche più moderne** che servono ad oggettivizzare il problema del russamento. La nostra faccia si modifica profondamente dalla nascita alla età adulta. E la crescita della faccia si può studiare, con previsione a breve e lungo termine, con la **cefalometria** e, se patologica, si può correggere, in maniera incruenta, nella misura in cui questa non dipenda da fattori genetici (vedi ad es. la mandibola prominente della famiglia Absburgo) con trattamenti di ortopedia dento-maxillo-facciale (**l'ortodonzia modifica la posizione dei denti**, l'ortopedia dento-maxillo-facciale modifica la posizione spaziale, scheletrica delle basi ossee mascellari rispetto al cranio e tra di loro medesime.

Il problema terapeutico offre scenari distinti a seconda dell'età e dei siti ostruttivi rilevati.

In età evolutiva si propone una chirurgia soprattutto a livello del **tessuto molle rinofaringeo.**

Relativamente con meno frequenza è proposta la **tonsillectomia** (considerata meno importante a livello respiratorio) la frenulo-plastica dei frenuli labiale e linguale e/o un trattamento ortodontico e/o ortopedico maxillo-facciale per migliorare l'occlusione dentaria e la posizione spaziale delle ossa mascellari fra di loro e

rispetto al cranio, con indubbi vantaggi sulla **morfologia e volume della camera rino-oro- faringea** e di conseguenza sul russamento.
Se non si sfrutta questo momento evolutivo, **in età adulta** il trattamento più frequente è quello di **modificare chirurgicamente la posizione spaziale delle basi ossee mascellari** migliorando nel contempo l'occlusione, l'estetica, la funzione, tenendo presente che giustamente bisogna sistemare prima o contemporaneamente il biliardo (basi ossee mascellari) e poi i birilli (denti).

Nel suo libro si parla anche di prevenzione?

E' il fine di questa nota, anche in funzione del detto "è **meglio prevenire che curare**", non solo in relazione ai benefici sull'individuo ma anche sui costi economici e sociali (per le famiglie, per la sanità in generale ecc).
Il russamento deve essere considerato una **malattia "sociale"**, perché ha notevoli implicazioni familiari, lavorative, comportamentali, vedi anche l'aumento degli incidenti stradali e sul lavoro-i cosiddetti **morti di sonno**-in conseguenza dell'ipersonnolenza diurna ecc. ecc.
La **prevenzione**, insieme alla **cura** e alla **riabilitazione**, deve essere un pilastro della terapia anche nel russamento.

dott.ssa **Laura Gerli***, dott.* **Andrea Lanzetti***, farmacisti*
laura.gerli@profilosalute.it - andrea.lanzetti@profilosalute.it

Fattori di rischio *cardiovascolare*

*L'**omocisteina**: il nemico occulto.*

Le **patologie cardiovascolari** rappresentano la **maggiore causa di morbilità e mortalità** nei Paesi Occidentali nonostante la terapia farmacologica continui ad allungare la vita media della popolazione**. La concentrazione ematica elevata di omocisteina** in alcuni soggetti che sviluppano una patologia cardiovascolare precoce è **l'unica spia** che indica la predisposizione alla malattia.

Trombofilia ereditaria

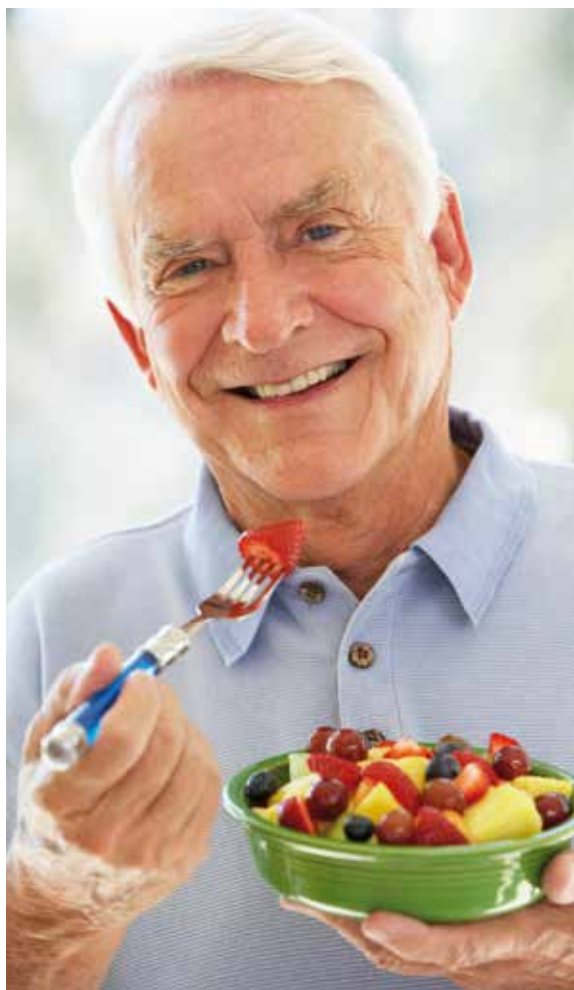
La **predisposizione genetica ad una ipercoagulabilità del sangue** viene definita trombofilia ereditaria ed è caratterizzata da un aumentato rischio di aborti ripetuti in gravidanza e di sviluppo di episodi trombotici. Si ha un **evento trombotico, venoso o arterioso**, quando il sangue si coagula all'interno di un vaso sanguigno, aderisce alla sua parete e lo ostruisce in maniera parziale o completa, **impedendo il flusso del sangue**. **Il coagulo prende il nome di trombo.**

Cause della formazione del trombo

Le cause della formazione di un trombo sono per lo più legate **a difetti o alterazioni** di uno o più fattori della **coagulazione del sangue,** che e' un processo molto complesso che prevede l'intervento in successione di molti fattori.
I geni di suscettibilità alla trombosi sono delle varianti geniche abbastanza frequenti. Le mutazioni individuate riguardano i geni del Fattore V di Leiden, il deficit di proteina C, di proteina S e di antitrombina 3. Queste mutazioni sono **responsabili dell'aumento della quantità nel sangue di un aminoacido: l'omocisteina**. L'incremento di omocisteina ematica porta a un più alto rischio di manifestare **eventi cardiovascolari** (ictus, angina pectoris e infarto del miocardio) e la malattia di Alzheimer.

Omocisteina e patologie cardiache

E' nella sintesi e nel metabolismo dell'omocisteina stessa in cui si trovano le ragioni del legame tra la sua **concentrazione ematica e le patologie cardiache**. Essa deriva dalla **trasformazione della metionina**, un aminoacido essenziale contenuto soprattutto nei **cibi di origine animale, come latte, carne, uova e formaggi**. In un organismo ben funzionante, l'omocisteina viene poi ritrasformata nuovamente in metionina, producendo glutatione, ormoni steroidei e creatina.

La cistina (precursore dell'omocisteina e legata alla sua sintesi) è dannosa per l'organismo perché può causare gravi alterazioni dell'endotelio vascolare (il tessuto che ricopre i vasi sanguigni) con formazione di radicali liberi dell'ossigeno. La formazione di ferite a livello endoteliale porta allo scoperto cellule e sostanze normalmente non in contatto con il sangue provocando l'insorgenza di un trombo. Sembra inoltre che l'omocisteina, oltre a disturbare l'azione di un anticoagulante naturale denominato proteina C, possa provocare sempre a livello sub endoteliale, un ispessimento delle cellule muscolari tale per **cui il vaso sanguigno si restringe** e il **normale flusso del sangue si riduce**.

Iperomocisteinemia

Alla luce di questo, l'iperomocisteinemia (concentrazione di omocisteina nel sangue superiore al normale) diventa un fattore molto significativo di rischio di ipercoagulazione e di trombofilia. E' stato evidenziato che ciò avviene soprattutto se in compresenza **di tabagismo, di inattività fisica, di gastriti, di ipotiroidismo ed insufficienza renale.**
Un alto tasso di omocisteina aumenta inoltre di tre volte il rischio di ictus o infarto cardiaco ed è coinvolto nella **patogenesi dell'aterosclerosi**. Ulteriori ricerche hanno infine dimostrato che anche un moderato **aumento dell'aminoacido è associato al rischio di malattie cardiovascolari venose e arteriose**.

Consigli utili: dieta e integrazione

L'iperomocisteinemia si contrasta con **una rigida dieta fruttariana e crudista**, con **stili di vita efficaci e virtuosi** e, se necessario, con una **corretta integrazione.**
All'origine dell'elevato livello di omocisteina nel sangue vi è **una carenza delle vitamine del gruppo B** (in particolare B6 e B12) e **dell'acido folico**.
Ancora una volta, quindi, la **dieta** che è consigliabile seguire è quella **mediterranea,** in quanto gli effetti benefici di questo tipo di alimentazione derivano dal minor contenuto in grassi e dalla forte presenza di sostanze antiossidanti, vitamine del gruppo B e fibre che provengono soprattutto **da vino rosso, frutta, verdura, olio extra vergine d'oliva e cereali.**
In soggetti predisposti, assumere ciclicamente **integratori vitaminici del gruppo B** e di acido folico riduce del 30%-40% il rischio di attacco di cuore. **I folati**, in particolare, hanno un ruolo fondamentale nel prevenire le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro e nel ridurre la probabilità di malformazioni nei neonati, come quelle legate a difetti del tubo neurale (spina bifida). Per questo motivo la somministrazione di acido folico, presente nel **fegato animale, verdure verdi, fagioli, lievito, tuorlo d'uovo, barbabietole, pane integrale, germe di grano**, è indispensabile in bambini e nelle persone ad alto rischio vascolare.

Polase Sport
10 bustine

€ 14,00 15% **€ 11,90**

Iridina due
flacone 10 ml

€ 6,50* 25% **€ 4,87**

Essaven Gel
1% + 0,8% 40 g

€ 8,50* 20% **€ 6,80**

Venoruton
30 buste 1000 mg

€ 16,70* 20% **€ 13,35**

PRO.FAR PROFESSIONE FARMACIA

Magnesio Potassio
20 buste

€ 11,30 25% **€ 8,47**

Multicentrum
60 compresse

€ 20,20 18% **€ 16,55**

Levoreact
spray nasale
10 ml

€ 12,80* 25% **€ 9,60**

Verolax
6 microclismi adulti

€ 4,00* 40% **€ 2,40**

Spididol
12 buste 400 mg

€ 7,50* 20% **€ 5,95**

Cicatrene
crema 15 g

€ 8,00* 20% **€ 6,40**

PRO.FAR PROFESSIONE FARMACIA

Gel Caldo Freddo
1 busta
gel atossico
riutilizzabile

€ 10,90 25% **€ 8,17**

Full fast
2 block
60 compresse

€ 38,00 15% **€ 32,30**

X...
medical li...
60 com...

Mellin 2
latte
in polvere
800 g

€ 12,78

Mellin Biscotto
360 g

€ 2,25

Mellin Omogeneizzato
frutta gusti vari 2 x 100 g

€ 1,05

Mellin Omogeneizzato
carne gusti vari 2 x 80 g

€ 1,83

Le offerte di **FarmaciaINsieme**

Bio-Oil 60 ml

€ 11,95 20% **€ 9,55**

Dr. Scholl Talloni Screpolati
crema 60 ml

€ 7,80 30% **€ 5,45**

Dulcogas
18 bustine gusto menta

€ 8,50 20% **€ 6,80**

Dicloreum Actigel
1% gel 50 g

€ 8,70* 25% **€ 6,52**

PlantaLax
20 buste gusti vari

€ 9,80 20% **€ 7,80**

Enterogermina
20 flaconcini soluzione orale

€ 13,60* 15% **€ 11,56**

Eumill
gocce oculari
10 flaconcini monodose

€ 8,50 25% **€ 6,37**

Debrox
gocce auricolari
15 ml

€ 9,00 20% **€ 7,20**

XL-S
posinol
presse

€ 39,90 25% **29,90**

Somatoline Cosmetic
trattamento
pancia e fianchi

Formato speciale 200+100ml

€ 41,00

Somatoline Cosmetic
snellente
menopausa

Formato speciale 200+100ml

€ 44,50

Triderm
igiene intima
250 ml

Triderm
spray intimo
50 ml

in OMAGGIO

€ 9,15 15% **€ 7,75**

Omron M3W
sfigmomanometro
digitale da braccio

€ 109,00 25% **€ 81,75**

Kukident
doppia protezione
40 g

€ 9,22 20% **€ 7,37**

Oral B Trizone 500
spazzolino elettrico

€ 41,10 20% **€ 32,88**

Eucerin pH5
emulsione corpo
idratante 200 ml

Eucerin pH5
emulsione corpo
nutriente 200 ml

in OMAGGIO

€ 16,50 10% **€ 14,80**

nel caso di eventuali errori tipografici. *Prezzo al pubblico consigliato

QUANTI ANNI DIMOSTRI?

EQUILIBRIO ORMONALE: ELISIR DI LUNGA VITA

Gli ormoni fungono da messaggeri e rispondono alle necessità e ai bisogni dell'organismo; essi vengono prodotti e secreti da ghiandole che li rilasciano a seconda degli stimoli che giungono dal sistema nervoso.

Esiste una correlazione fra la diminuzione dei livelli ormonali e il processo di invecchiamento.

Per questo la valutazione dei livelli ormonali è fondamentale per prevenire e rallentare il processo di invecchiamento dell'organismo e favorire il mantenimento dello stato di benessere.

PROFILI ORMONALI NATRIX

PROFILO DIMAGRIMENTO: permette di determinare il nostro metabolismo, è consigliato quando si inizia, in maniera consapevole, un percorso alimentare finalizzato al dimagrimento.

PROFILO STRESS: determina i livelli bioattivi di due importanti ormoni dello stress: il cortisolo e il DHEA. Il livello di cortisolo tende ad aumentare con il passare degli anni o in seguito a stress severo e prolungato. Il livello del DHEA, al contrario, diminuisce progressivamente con l'età e l'aumento dello stress.

PROFILO SPORT: permette di valutare l'impatto dell'attività sportiva sull'organismo. Il test è consigliato per perfezionare la performance sportiva ed evitare l'overtraining.

PROFILO DONNA FERTILE: permette di conoscere i livelli di progesterone ed estradiolo in tre diversi momenti del ciclo. Rappresenta un utile strumento per comprendere eventuali squilibri ormonali e definire insieme al proprio medico una strategia mirata a riequilibrare l'assetto ormonale.

PROFILO DONNA MENOPAUSA: è utile per il controllo dello stato ormonale della donna nel periodo che precede la menopausa e durante la menopausa. Fornisce importanti informazioni sulla necessità di una terapia ormonale antiaging.

PROFILO UOMO: permette di verificare l'efficienza ormonale e sessuale maschile in età fertile e andropausa. Il test determina i livelli di testosterone che indica la funzione dei testicoli, e l'estradiolo i cui alti livelli concorrono nello sviluppo di patologie cardiovascolari e osteoporosi.

PROFILO BUONANOTTE: permette di conoscere la concentrazione serale di melatonina, fondamentale neurormone che regola il ciclo sonno-veglia. Il test è consigliato in periodi di elevato stress psico-fisico, durante l'invecchiamento, in menopausa. Utile anche nei bambini che hanno difficoltà a dormire nelle ore notturne.

Natrix Lab: il laboratorio certificato (UNI-ENI-ISO 9001: 2000) di riferimento per le tue analisi personalizzate:

- FOOD INTOLERANCE TEST
- CELIAC TEST
- ANTIAGING PROFILE
- CELLULAR AGING FACTORS
- LIPIDOMIC PROFILE
- ZONA PLUS TEST
- CARDIO WELLNESS TEST
- HORMONAL PROFILES

Tutte le analisi sono eseguibili anche tramite un semplicissimo prelievo capillare e salivare.

CONOSCI IL TUO EQUILIBRIO ORMONALE?

NATRIX s.r.l.u. - Via Cavallotti, 16 - 42122 - Reggio Emilia
Per conoscere il centro NatrixLab a te più vicino, per maggiori informazioni sul Food Intolerance Test o per conoscere la farmacia più vicina dove effettuare il test.
CONTATTA IL NUMERO: +39 0522 232606 - VISITA IL SITO: www.natrixlab.it

BENESSERE

dott. **Francesco Rastrelli**
Presidente Ordine dei Farmacisti della provincia di Brescia
francesco.rastrelli@profilosalute.it

L'Insonnia
non è una malattia

Le prime tracce dell'alba stanno comparendo nel cielo notturno ed io, che sono rimasto sveglio dalle 2,00, mi sento senza speranza. Come posso affrontare il mio lavoro domani (quindi stamattina) e come funzionerò? Come mi comporterò, dovendo lavorare un giorno dopo l'altro, senza poter dormire la notte?

L' importanza del sonno per la salute

L'insonnia (parola che deriva dal latino e vuol significare **"mancanza di sogni")** è un problema che affligge moltissime persone nel mondo occidentale, ma, fortunatamente, i consigli utili, per cercare di mitigare questo disagio, non mancano. **Il sonno è uno dei più grandi misteri della biologia**.

Non si comprende esattamente perché si dorme, anche se le ricerche stanno facendo importanti passi avanti. Sappiamo, però, che un **buon sonno** è una **premessa ed il fondamento di una buona salute**. Gli adulti hanno bisogno di dormire dalle **sei alle otto ore per notte**, con variabili soggettive da un minimo di tre-quattro ore ad un massimo di nove-dieci ore.

L'insonnia non è una malattia, ma è un **sintomo di svariate condizioni patologiche**, **fisiche o psichiche,** oppure di alterati equilibri ambientali o situazionali.

Viene percepita dalle persone come un disturbo principale a causa del suo **notevole impatto esistenziale** e delle difficoltà nel **riconoscere la vera malattia primaria che nasconde.**

Riconoscere i sintomi dell'insonnia

L'insonnia è, quindi, un **sintomo soggettivo,** che consiste **nell'incapacità di dormire** o nel **dormire in modo insoddisfacente**, con **risvegli frequenti** durante la notte, o **risvegli precoci** al mattino o ambedue le eventualità.

Sebbene l'insonnia possa presentarsi come un sintomo isolato, è sempre opportuno verificare che non vi siano concomitanti problemi psicologici o di altra natura.

Eventuali disturbi emotivi come: **preoccupazioni di lavoro**, **finanziarie, sentimentali** o **l'ansia per altre cause**, possono alterare il ritmo del sonno.

Consigli per conciliare il sonno

Prima di passare all'assunzione di un **farmaco** è necessario **verificare alcuni accorgimenti banali,** che potrebbero influire negativamente sull'inizio di un sonno riposante e cioè: constatare le **condizioni del letto**, accertarsi di non essere in uno stato di **rilassamento,** che deriva da un bagno caldo, fare **qualsiasi tipo di massaggio**, osservare una totale **oscurità nella camera da letto,** compiere una **lieve attività fisica al mattino,** andare a letto ad **ore prestabilite,** controllare la **temperatura ambientale** che sia intorno ai 18° C.

Osservando queste precauzioni, possiamo essere più tranquilli nella nostra quotidiana battaglia per una buona notte.

Molti **medicinali** come i vasocostrittori nasali, gli antiasmatici, gli antidepressivi contenenti simpaticomimetici possono **interferire negativamente sul sonno**. Alcune persone devono rendersi conto ed accettare il fatto che quattro ore di sonno possono essere sufficienti Oppure che brevi periodi di sonno nelle 24 ore sono efficaci come un unico sonno prolungato nella notte.

Rimedi naturali per favorire il sonno

I rimedi naturali, conosciuti da anni, possono essere una valida alternativa per favorire il sonno e comprendono:

integratori di **melatonina**, estratti vegetali di **melissa**, **camomilla, valeriana, escolzia, luppolo, biancospino, passiflora, iperico, lavanda**, ed altre sostanze, che vengono consigliate dal farmacista in varie forme farmaceutiche, quali tisane, capsule, tinture, soluzioni ed altre.

E' importante ricordare che è opportuno **evitare alcuni alimenti** come gli **alcolici,** il **caffè,** le **fritture, cibi salati, cioccolate e cacao, the, pepe, cibi grassi.**

BENESSERE

dott.ssa **Simonetta Elseri***, farmacista*
simonetta.elseri@profilosalute.it

Gambe
in primo piano

Se vuoi sapere come saranno le tue gambe tra qualche anno, ***osserva quelle di tua madre****.*

Le statistiche ci dicono che in Italia più del 50% delle donne tra i 24 e i 55 anni soffrono **di disturbi circolatori agli arti inferiori**. Non è un mistero che questo tipo di patologia prediliga il genere femminile, essendo favorita da ormoni quali **gli estrogeni** (inducono ritenzione idrica) e il **progesterone** (contribuisce a ridurre la tonicità della parete venosa). Ma, se alcuni fattori non sono modificabili (ad esempio la razza, il sesso, l'ereditarietà), su altri possiamo senz'altro attivarci per migliorare il quadro generale.

Segnali di una probabile patologia

Dobbiamo anzitutto riuscire ad individuare quei deboli segnali che l'organismo ci manda quali precursori della patologia vera e propria:

- Gambe stanche e pesanti
- Dolori o bruciori al polpaccio
- Gambe gonfie ed edematose
- I piedi che entrano a fatica nelle scarpe
- Crampi notturni
- Presenza di capillari dilatati su una cute sottile ed arrossata

Le gambe sane sono anche belle

Lasciamo, per una volta, da parte la **temutissima cellulite** e concentriamoci sull'efficienza **dei nostri arti inferiori** (le gambe sane sono per definizione anche belle).

Vediamo quali sono le abitudini di vita che contribuiscono a **farci sentire le gambe di marmo** (semaforo rosso) e quali sono i consigli che possono renderle più scattanti, leggere ed in salute (semaforo verde)

Semaforo rosso

- Restare in piedi molte ore al giorno
- Restare a lungo con le gambe accavallate o piegate (es. in aereo)
- Stare con le gambe vicine al termosifone o indossare indumenti troppo caldi, esporsi al sole a lungo, fare saune o bagni bollenti
- Diete troppo ricche di grassi, povere di fibre e scorie (rischio stitichezza!)
- Fumo e alcool
- Sedentarietà : è assai consigliata una passeggiata al giorno; portate fuori il cane – se non l'avete, prendetelo in prestito!
- Ansia e stress
- Abbigliamento particolarmente attillato (pantaloni seconda pelle, stivali avvolgenti) e tacchi alti – per le signore – voi vi sentite sexy, ma le vostre vene si sentono soffocare…
- Sovrappeso e/o obesità

Semaforo verde

- Combattere sedentarietà, sovrappeso, colesterolo alto
- Prediligere calzature comode ed eventualmente dotate di plantare
- Utilizzare le calze a compressione graduata
- Chiedere consiglio al farmacista su farmaci senza obbligo di ricetta, integratori e prodotti dermocosmetici

Il trattamento dell'insufficienza venosa si basa su una combinazione di vari rimedi, che agiscano sia **dall'interno** (compresse, gocce, buste) sia **dall'esterno** (creme, gel) per contrastare cause e sintomi.

Sostanze in aiuto

Le principali sostanze impiegate sono **di origine vegetale**, come gli estratti di **centella asiatica, ippocastano, ginseng, edera, liquirizia e rusco ;** la loro funzione è di aumentare la resistenza dei capillari, ridurre l'edema e migliorare il tono della parete delle vene.

Gli estratti di **frutti di bosco e vite** contengono sostanze, che proteggono dal cosiddetto stress ossidativo (i famigerati radicali liberi!) con un **miglioramento della microcircolazione** periferica degli arti inferiori.

La pelle delle gambe, che soffrono di insufficienza venosa, va particolarmente coccolata.

Occorre scegliere prodotti dermocosmetici che diano sollievo alla pesantezza ed al gonfiore, oltre ad idratare l'epidermide. Le creme o gel vanno applicati massaggiando delicatamente dalla pianta del piede verso la caviglia, per, poi, risalire verso il polpaccio e la coscia, per favorire il ritorno venoso.

No a scrub e massaggi troppo energici, per non traumatizzare i capillari.

Se il vostro problema è limitato agli inestetismi (venuzze in evidenza, piccole cicatrici), la ricerca cosmetica ha sviluppato delle creme, che li possono mascherare in modo efficace, mentre idratano la pelle e la riparano dagli UV.

BENESSERE

prof. **Enrico Filippini** *- Brescia*
professore a contratto in "Nutrizione clinica" - Roma

Come combattere *la cellulite*

Eccoci di nuovo **all'inizio della primavera** . E' in questo mese che ci si incomincia a preoccupare del proprio stato di forma e, soprattutto, di **bellezza fisica**: **gambe, braccia, fianchi e addome**… qualche chilo in più, il cuscinetto, ma soprattutto l'inestetismo tra i più temuti… **la cellulite!** Se sotto la vostra cute **ristagna liquido,** si **indeboliscono i vasi linfatici,** le **cellule adipose** si ingrossano e cambiano la loro funzionalità, forse sarebbe proprio il caso di chiedervi: ma cosa sta succedendo? Perché? E una volta che il **medico esperto in medicina estetica** avrà individuato l'origine della patologia… vi praticherà la terapia giusta!

La cellulite non è da sottovalutare

La cellulite non e'da sottovalutare; indica sempre **qualche cosa che non funziona bene;** potrebbe essere **l'alimentazione**, **l'assetto ormonale,** la **funzione intestinale** o la **flora batterica**; magari le **calze troppo strette,** una **crema cattiva**, o il primo segnale **dell'insufficienza venosa**… e il secondo messaggio e'; **consultate sempre il medico** per una diagnosi precisa! Io per prima cosa **ripristino la fisiologica condizione**, che e' stata in qualche modo alterata, ma che può essere anche in altri organi del nostro corpo. **Localmente,** invece, si possono presentare diverse condizioni del tessuto, da quelle più facili da risolvere alle più complicate. In questo mi aiutano molto i lunghi anni (più di 25) che ho dedicato a **curare tanti problemi femminili**, tra cui questo. Infatti non e' detto che la terapia di moda sia quella migliore; spesso, infatti, **associare diverse terapie**, alcune **anche non recentissime,** porta a risultati sorprendenti, strepitosi.

Endosphere terapia

E', però necessario **avere alta dimestichezza** con tutti gli strumenti, passati e presenti, per i migliori risultati. Del resto, non è, forse, l'aspirina uno dei farmaci più "vecchi," ma anche, in un certo senso, "rivoluzionario"? Sicuramente **l'endosphere terapia**, supertestata da un illustre collega ha prodotto risultati sorprendenti sul microcircolo e nel recupero della funzione linfatica e nel **disgregare le cellule grasse ammalate, alterate**. Dopo una seduta di terapia medica con endosphere, **indolore e anzi piacevole,** la prima sensazione e' quella di grande **leggerezza** delle gambe. Ovviamente, avendo rimodellato la zona (che può essere anche l'addome o i fianchi, o le braccia) la morfologia, la cosiddetta **silhouette risulta migliorata**. Spesso, per la normalizzazione della funzione linfatica, nella giornata seguente aumenta la diuresi. Sarà, comunque, il vostro medico ad indicarvi quella migliore. Questo è ciò che faccio io: decidere il meglio per il problema specifico, a prescindere dalle finte mode… certo che **l'endosphere e' una meravigliosa terapia,** molto efficace e che dona sensazioni veramente uniche ma…se effettuata nel modo corretto alle persone indicate!

BENESSERE

dott. **Antonio Marinelli**, *farmacista*
antonio.marinelli@profilosalute.it

Messaggi contrastanti
sulla sigaretta elettronica

Scopriamo a quali condizioni può aiutare la salute del fumatore.

Il dibattito sulla sigaretta elettronica sta montando sulla stampa ed in televisione e non passa giorno senza qualche intervento, più o meno autorevole, sull'argomento.
Nonostante ciò il cittadino è vittima di **messaggi contrastanti** e spesso volutamente **fuorvianti.**
Un giorno sul giornale la sigaretta elettronica "fa bene", mentre il giorno dopo in televisione viene detto che "fa male".
Cerchiamo di capire, analizzando **i numerosi studi scientifici**, qual'é la verità su questo nuovo dispositivo chiamato sigaretta elettronica.

La domanda giusta

La sigaretta elettronica **fa bene o fa male?** E' difficile dare la risposta giusta ad una domanda sbagliata. Sarebbe come chiedersi, se un determinato farmaco "fa bene o fa male": ovviamente una semplice risposta "sì o no" sarebbe impossibile. Ed in effetti, come vedremo, la sigaretta elettronica è, in tutto e per tutto, **assimilabile ad un farmaco.**

La sigaretta elettronica può aiutare un fumatore a smettere di fumare?

Assolutamente sì!
Vi sono diversi studi internazionali ed italiani che lo provano.
Questo, naturalmente, non significa che tutti coloro, che passano alla sigaretta elettronica, smetteranno necessariamente di fumare, **perché la volontà di smettere (e soprattutto di non ricominciare) rimane indispensabile.**
Il meccanismo con cui il fumatore **perde progressivamente la dipendenza fisica dalla nicotina** è lo stesso dei farmaci attualmente in commercio sotto forma di "cerotti", compresse o gomme alla nicotina.
La **differenza "vincente"** risiede nella **naturalità del gesto**, che rende sovrapponibile il piacere della sigaretta normale e di quella elettronica.
La **graduale riduzione della quantità di nicotina** porta alla perdita della dipendenza fisica ed a quel punto rimane solo quella psicologica, che può essere facilmente aggirata dalle sigarette elettroniche senza nicotina.

La sigaretta elettronica contiene sostanze dannose per chi la fuma e per chi lo circonda?

Dipende dal tipo di sigaretta scelta**.**

Le **sigarette di buona qualità e certificate** contengono solo **acqua, nicotina e glicole propilenico**. Quando manca la nicotina, vengono aggiunte sostanze **atossiche**, che donano un aroma simile alla nicotina od alla menta, per perdere anche l'assuefazione al profumo della sigaretta.
Si tratta di **filtri pre-caricati**, sigillati ed ai quali l'utente finale non può aggiungere nulla.
Purtroppo esistono in commercio decine di prodotti non certificati con un contenuto praticamente ignoto.
Si trovano nei negozi e su internet, boccettini di nicotina ed aromi vari, spesso provenienti dal mondo alimentare e, quindi, non testati per il riscaldamento che avviene durante la vaporizzazione.

Che senso ha fumare una sigaretta elettronica, se, comunque contiene nicotina?

La **nicotina** è un alcaloide contenuto nel tabacco delle sigarette ed è **responsabile della dipendenza fisica**, ma dal punto di vista della tossicità è in assoluto **l'ingrediente meno tossico della sigaretta tradizionale.**
La combustione del tabacco e della carta libera il catrame, monossido di carbonio e centinaia di altri composti responsabili dei danni fisici causati dalle sigarette, di cui i tumori sono al primo posto.
Al contrario **la sigaretta elettronica di qualità farmaceutica** emette solo **vapore acqueo e glicole propilenico**, che sono **sostanze atossiche**.
La nicotina è presente in una quantità limitata, centinaia di volte inferiore a quella immediatamente tossica (DL 50) e, comunque, più bassa rispetto ad una sigaretta tradizionale.
Di certo l'uso prolungato di qualsiasi fonte, anche bassa, di nicotina non è mai consigliabile.
Il fumatore, che non smettesse di fumare, **ma si limitasse al semplice cambio fra sigaretta tradizionale ed elettronica, ne guadagnerebbe moltissimo in salute (purché la sigaretta elettronica sia certificata).**
Ovviamente smettere di fumare del tutto rimane l'opzione preferibile.

I nemici della sigaretta elettronica

La sigaretta elettronica è una rivoluzione tecnologica che interessa milioni di persone (i fumatori), che, fino ad oggi, sono stati un' importante fonte di reddito per le multinazionali del tabacco e per l'erario di molti Paesi, che impongono cospicue tasse sulle "bionde" giustificate dall'impatto del fumo sui sistemi sanitari, ma spesso impiegate solo per tappare buchi di bilancio.
In entrambi i casi si tratta di "nemici" potenti in grado di ostacolare il cammino di questa rivoluzione.
Altri **nemici pericolosi sono i produttori e rivenditori di sigarette elettroniche di qualità non certificata**, che cavalcano il fenomeno del momento con il solo **fine di fare affari.**

Il futuro della sigaretta elettronica

Recentemente l'Unione Europea si è espressa con una importante Direttiva, che, finalmente, comincia a fare chiarezza su molti aspetti della questione. **La nicotina presente nelle sigarette elettroniche è un farmaco** e come tale verrà trattato, con tutte le forme di tutela e di rispetto verso la salute del cittadino.
Nel frattempo è importante seguire **alcune regole per selezionare il prodotto più adatto**:
Affidarsi alle farmacie che garantiscono standard qualitativi più elevati ed in futuro saranno gli unici esercizi dove poter acquistare le sigarette elettroniche con nicotina.
Il farmacista può fornire una valida consulenza su come utilizzare la sigaretta elettronica per smettere di fumare.
Scegliere **prodotti certificat**i (richiedere la certificazione all'acquisto)
Preferire le **cartucce già pronte** e non modificabili in luogo dei flaconcini.

MEDICINA NATURALE

dott. **Antonio Schiavo**, *farmacista*
antonio.schiavo@profilosalute.it

Il benessere
dell'intestino

L'intestino rappresenta lo strumento, che il corpo umano ha per ***assorbire i nutrienti indispensabili*** *per l'organismo e per* ***l'eliminazione delle sostanze nocive****; il suo buon funzionamento rappresenta la* ***salute del nostro corpo****.*

Nell'intestino sono presenti moltissime specie batteriche, che costituiscono la "**Flora batterica intestinale**". Questi microorganismi, attraverso complessi meccanismi biologici,sopravvivono in **costante equilibrio tra loro (eubiosi),** garantendo la nostra salute.

Il mantenimento e la salvaguardia di tale equilibrio è determinante per il nostro benessere.

Molti sono i fattori, che possono **influenzare l'equilibrio della flora intestinale** e la funzionalità dell'intestino, come **l'alimentazione, l'età, i farmaci, lo stress e lo stile di vita**.

Per mantenere uno stato di benessere intestinale, può essere d'aiuto l'assunzione giornaliera di **Probiotici**, particolari fermenti lattici, quali **Lattobacilli** o **Bifidobatteri**, che arrivano vivi e vitali nell'intestino, dove, se assunti in adeguate quantità, **rafforzano il numero di quelli già presenti**, migliorando le determinate e specifiche funzioni cui sono predisposti.

Non a caso la parola **"Probiotico",** di derivazione greca, significa **"a favore della vita".**

Come scegliere il probiotico giusto

Ogni ceppo probiotico ha le sue caratteristiche.

Per esempio i **"Bifidi"** individuano i batteri nocivi dell'intestino e contrastano la loro proliferazione.

Gli"**Acidolfili**", dotati di una buona azione immunostimo-

lante, combattono i batteri che provocano la cistite. Il "**Lactobacillus casei**" ottimo microoganismo per gestire e migliorare le diarree dei bambini.
I "**Ramosici**" prevengono e riducono le infezioni di "rotavirus", che provocano dissenteria.
E' molto importante **acquistare i "Probiotici" in farmacia** dove sono commercializzati con principi attivi molto concentrati e stabilizzati e sono sempre "**milk free"(senza lattosio**).
Oltre all'integrazione con **"Probiotici",** per mantenere il nostro intestino in buona salute, è necessario seguire **dei semplici consigli**, che possono diventare le abitudini di uno stile di vita sana ed attiva .

Consigli per un stile di vita sano e attivo

E' buona norma seguire **una dieta varia e bilanciata.** Il nostro organismo ha bisogno di ricevere **tutti i nutrienti necessari al suo sostentamento** ed allo svolgimento delle funzioni vitali, pertanto è necessario **bere 1,5/2 litri di acqua al giorno** per garantire una corretta idratazione dell'organismo ed introdurre nella **dieta cibi ricchi di fibra**, come cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
Le fibre sono molto importanti per aiutare a regolarizzare il transito intestinale, migliorare la consistenza delle feci e mantenere la flora intestinale bilanciata.
E' altresì utile **ridurre zuccheri e dolci** e fare attenzione ai grassi, soprattutto ai grassi saturi di origine animale (formaggi, salumi e carni grasse).
Bisogna **limitare il consumo d'alcool** e **svolgere regolare attività fisica**.

Uno stile di vita attiva rappresenta l'arma migliore per mantenere in salute l'organismo ed avere un buon funzionamento intestinale.
E' anche opportuno **concedersi le giuste ore di sonno** per ricaricare l'organismo e per **decongestionare l'intestino,** dove principalmente si riflettono emozioni, pensieri, rabbia, che spesso lo influenzano, alterandone il corretto funzionamento.

Patologie intestinali

Qualora intervenissero patologie come la **sindrome del colon irritabile** o la **colite spastica,** è utile preferire l'utilizzo di **rimedi naturali,** che possono modulare e rallentare tutti i sintomi, che questa patologia presenta.
La **Gemmoterapia,** una bioterapia naturale, ci viene incontro con un prodotto considerato il grande padre dell'intestino: **Vaccinum vitis idaea Mg.1DH**, il mirtillo rosso, grande regolarizzatore della funzionalità intestinale.
E' un ottimo modulatore del colon irritabile e del **meteorismo intestinale**.
L'utilizzo continuativo per almeno tre mesi di questo gemmo derivato offre risultati clinici di notevole rispetto e lo **classificano fra i primi rimedi,** che possono alleviare questa patologia.
Seguendo questi semplici consigli, la funzionalità del nostro intestino rimarrà sempre ottimale ed il nostro stato generale di salute godrà ottimi benefici.

Vaccinium vitis idaea

BELLEZZA

dott.ssa **Roberta Rossi***, farmacista*
roberta.rossi@profilosalute.it

Sfoggiare
un'abbronzatura invidiabile

Le temperature sono salite, finalmente giorni di sole e la voglia di mare si fa forte. Ma è proprio ***all'inizio della stagione****, dopo il grigiore dell'inverno,* ***che la pelle ha bisogno di protezione*** *per non incorrere in danni più o meno gravi.*

Qualcosa di più sui raggi solari

La maggior parte dei raggi solari UV, che raggiungono la terra, sono UVA, in piccola parte UVB, mentre gli UVC vengono assorbiti completamente dall'atmosfera. I livelli di concentrazione aumentano al crescere dell'altitudine e della posizione del sole. E', quindi **fondamentale, quando si sceglie un solare, tenere conto della località di villeggiatura e della durata e dell'orario dell'esposizione.** Per quanto riguarda la nocività gli UVB sono direttamente responsabili della comparsa di eritemi, ustioni e, in casi più gravi, dell'insorgenza di neoplasie della pelle. La conseguenza negativa degli UVA, responsabili dei processi ossidativi del DNA e dei mutamenti cellulari, è la patogenesi del melanoma. Quindi l'esposizione prolungata ai raggi UV senza la necessaria protezione rischia di essere nociva per il nostro corpo e le conseguenze che si possono manifestare sono

- eritema
- produzione di radicali liberi (stress ossidativo)
- fotoinvecchiamento (invecchiamento precoce, rughe)
- fotosensibilità (danni agli occhi)
- tumori cutanei

Da questo si comprende che proteggere la pelle non è un optional o un vezzo, ma un'esigenza vitale.

La fotoprotezione

E' importante scegliere il prodotto solare adeguato al tipo di pelle. La protezione dall'eccesso di radiazioni solari, con il solare adeguato, **previene le lesioni e supporta i normali meccanismi di protezione della pelle.** Un solare garantisce il massimo della protezione attraverso l'impiego di **filtri fisici** e **chimici**. I filtri fisici, a base di derivati di metalli come l'ossido di zinco e il biossido di titanio, hanno proprietà riflettenti, quindi i raggi non vengono assorbiti dalla crema, ma riflessi dalla superficie cu-

tanea. I filtri chimici contengono sostanze di sintesi, che hanno la proprietà di assorbire l'energia degli UV e poi liberarla come calore o fluorescenza. **Per l'acquisto del solare è importante recarsi in farmacia, perchè il solare è sì un cosmetico, ma deve offrire il massimo del beneficio, minimizzando gli effetti negativi delle radiazioni solari.**

Le principali regole per un' esposizione intelligente

Obiettivo principale, dopo la prova costume, **è una abbronzatura uniforme e duratura**. L'importante è non esagerare e **seguire alcune semplici regole per evitare scottature ed eritemi e soprattutto prevenire tumori della pelle** più o meno maligni, che, purtroppo, sono sempre più diffusi. E' importante scegliere una protezione solare adatta al proprio fototipo (legato al colore della pelle e dei capelli, alla predisposizione agli eritemi ed all'attitudine all'abbronzatura). Ri-applicare la protezione solare costantemente ogni 2/3 ore anche se il prodotto è dichiarato waterproff (sudorazione e bagni d'acqua riducono la presenza del solare sulla pelle). Mettere la protezione solare anche prima di fare il bagno: ci si abbronza anche in acqua. Mettere la protezione anche se la giornata è nuvolosa (i raggi UVA e UVB penetrano anche attraverso le nuvole). Evitare l'esposizione solare nelle ore più calde della giornata (dalle 11,30 alle 16,00). Cercare di esporsi al sole in modo graduale indossando sempre occhiali e cappellino. **Attenzione ai farmaci: se si stanno usando antibiotici, antistaminici o cortisonici, è meglio non esporsi.**

I benefici del sole

I benefici del sole non sono noti a tutti!!!!!!! Un pò di tintarella responsabile fa sicuramente bene. Il sole è responsabile del nostro buon umore, in quanto favorisce la produzione di seratonina, detta "ormone del buon umore". L'esposizione solare previene l'osteoporosi, i raggi UV, infatti favoriscono la sintesi di vitamina D, che facilita l'assorbimento del calcio, responsabile della salute delle ossa. Un pò di sole inoltre, aiuta a combattere alcune malattie della pelle, come la psoriasi, gli eczemi ed alcune dermatiti. Alcune ricerche sostengono che il sole riduca anche il colesterolo e prevenga le carie. E' indubbio che migliori le nostre difese immunitarie.

L'importanza del doposole

Dopo aver trascorso la giornata sotto i raggi solari ed aver protetto la pelle con il giusto prodotto solare, **è indispensabile restituire una giusta quantità di acqua persa durante l'esposizione**. Nei prodotti cosmetici doposole si trovano ingredienti antiossidanti come vitamine e polifenoli ed ingredienti lenitivi come avena, camomilla, calendula e malva che risultano particolarmente utili nel trattamento delle pelli irritate dal sole. In ogni caso, **la sera, dopo la doccia, è indispensabile utilizzare un prodotto doposole, che va applicato in modo abbondante su tutto il corpo e massaggiato con delicatezza.**

Come mantenere l'abbronzatura

Il primo passo per prolungare l'abbronzatura è sicuramente p**reparare la pelle con integratori mirati**. Oggi in commercio esistono diverse formulazioni, ma i principi attivi più utilizzati sono sostanze di origine naturale ad azione antiossidante come **il betacarotene ed il licopene**. L'utilizzo di questi prodotti, che dovrebbe **iniziare almeno un mese prima dell'esposizione prolungata al sole,** permette di contrastare la formazione dei radicali liberi, responsabili del danneggiamento cellulare e, quindi, del manifestarsi di problematiche quali gli eritemi solari.

BELLEZZA

di **Anna Gatti**

I tacchi: amati ed odiati
strumenti di bellezza e tortura

Sembra che recentemente sia stato trovato un ***nuovo barometro per capire dove va l'economia:*** *il tacco delle scarpe da donna.*

Uno studio inglese citato dal **Daily Mail** rivela che, in tempi di boom economico, si vendono più scarpe con il tacco alto, mentre in tempi di crisi crescono le vendite di scarpe con tacco basso o senza tacco.
Io invece credo che donne e tacchi siano una **vera e propria passione**, un rapporto molto più complesso di come lo identifica l'augusto quotidiano britannico. Un rapporto fatto di **erotismo, seduzione e lusso.**
Tacco vuol dire **voglia di piacere** perché ci si sente spesso più slanciate, curate e femminili, e anche il ticchettio provocato dalla camminata è qualcosa che annuncia la presenza e richiama lo sguardo maschile.
Marylin Monroe difficilmente rinunciava alle **scarpe con il tacco**, che accentuavano la sua camminata ondeggiante, e come lei moltissime altre donne non escono di casa se non indossano un tacco 12!

"Io non so chi abbia inventato i tacchi alti, ma tutte le donne devono loro molto" *(Marylin Monroe)*

Tacchi e lusso

I tacchi sono i **migliori amici di una giovane donna** e in periodi di crisi la scarpa con il tacco sembra essersi identificata con un desiderio nascosto e inconfessabile: **il lusso**. La scarpa è diventata una **sorta di gioiello**, si è arricchita con **paillettes, decori e pietre dure** e più degli abiti, consente di osare davvero nelle occasioni importanti. È un accessorio che parla di noi, di come vogliamo apparire e di come ci si sente dentro. Ma facciamo un po' di tecnica e impariamo i loro segreti:

I tacchi non sono tutti uguali

Tra i più tacchi famosi, vi sono i **Tacchi a spillo o stiletti,** sottilissimi e alti più di 9 cm. Nati nell'Ottocento, un loro primo uso è stato praticato dalla nobile **Madame de Pompadour,** ai tempi di Luigi XIV, furono "nobilitati" da Roger Vivier per Dior nel 1955. Usò dell'**acciaio** per poter avere un tacco sottile ma resistente. Da qui il nome stiletto, lo stesso di un pugnale affilatissimo. Affilati verso il basso convergono su una superficie di appoggio molto piccola che a volte è rinforzata da dischi metallici.

Il tacco a coda è una variante dello stiletto, ne è fratello diretto. Caratteristiche: inclinato verso l'interno o chiaramente perpendicolare al suolo la "gola" del tacco è ricoperta da un **prolungamento della suola**.

Il tacco italiano si distingue da quello a spillo perché è fortemente **arrotondato su tutti i lati.** Un tacco a spillo più cicciotto. Pare sia una risposta al **dopoguerra come riscatto della femminilità**: il tacco delle Pin-up. Sempre sottile, è caratterizzato però da una base d'appoggio più spessa.

Il **Tacco Campana** è grosso alla base e più sottile nella parte alta; era molto diffuso negli anni '70 con altezze massime di 7 cm.

Il **Tacco a Cono**, a forma di cono rovesciato, è tipico degli anni '80.

Il **Tacco Cubano,** di forma semicilindrica, fu creato affinché le donne sudamericane potessero cimentarsi in balli sfrenati senza... rimetterci le caviglie.

Il **Tacco a Rocchetto** è un cilindro assottigliato nella parte centrale, come i rocchetti di filo.

Il **Tacco a Banana** è un tacco alto con la forma di banana che ispira il suo nome. Solitamente si trovano nelle scarpe stravaganti.

E per le prossime stagioni prepariamoci a tacchi dalle forme così fantasiose da essere catalogati come tacchi scultura. Un trend che fa già impazzire **fashioniste** ed **hell's addicted** di tutto il mondo
Le previsioni per il 2013 parlano di uno stile **"back to the future"** con un **tacchi scultura** in bilico tra arte e moda e design, **ai limiti dell'avanguardismo.**
Décolletés in velluto nero, sorrette da un tacco e da un plateau "piedistallo"
In fine camminare su tacchi di cristallo? ora si puo'.

BELLEZZA

dott.ssa **Marilisa Rusconi**, *farmacista*
marilisa.rusconi@profilosalute.it

Pelle:
consigli per la detersione

La detersione è un gesto con il quale ***ci prendiamo cura del nostro corpo****, in particolare della pelle.*

La pelle ci protegge dal caldo e dal freddo attraverso la **termoregolazione,** regola l'equilibrio idrico salino attraverso la **sudorazione,** possiede centri nervosi per ricevere stimoli dall'esterno, esprime le nostre emozioni, è in grado di rinnovarsi.
La superficie cutanea è rivestita da un **film idrolipidico,** che mantiene il **ph ad un valore acido** tale da creare una barriera attiva nei confronti di microrganismi patogeni. Alcuni principi attivi dei farmaci possono essere assorbiti per via sistemica attraverso la via transcutanea (cerotti contraccettivi, antinfiammatori)…
La pelle, quindi, rappresenta molto più che una protezione esterna del corpo: **è un organo**, il cui equilibrio deve essere rispettato inziando dal **gesto ripetuto della detersione** con il quale togliamo impurezze fisiologiche, sudore, sebo, residui di cellule morte ed esterne quali smog, polvere.

Qual è il prodotto giusto per la detersione?

Un detergente a ph fisiologico che contenga una **base lavante delicata**. Particolarmente indicato, soprattutto in caso di pelle secca, atopica**, l'uso di prodotti a base oleosa** che puliscono per affinità, solubilizzando ..

Come deve essere applicato il detergente?

Sulla pelle umida massaggiare delicatamente il prodotto, quindi sciacquare con acqua tiepida ed asciugare il corpo tamponando.

Si può usare per il viso lo stesso prodotto del corpo?

Esistono **trattamenti viso-corpo.** In caso di pelle con dermatite atopica o molto secca, dove esistono alterazioni a livello

dello strato corneo, è necessario ripristinare, lenire la cute **attraverso formulazioni senza saponi e profumo** e con **agenti nutrienti ed idratanti.**

Qual è il modo migliore per pulire il viso?

Latte e tonico permettono una corretta pulizia, soprattutto per chi usa cosmetici decorativi. Se si desidera un trattamento veloce senza risciacquo per occhi, viso, labbra esistono soluzioni micellari. Per chi preferisce l'acqua il mercato cosmetico offre sia gel detergenti, liquidi senza saponi da applicare direttamene sul viso umido o pani detergenti ad elevata tollerabilità. Particolare attenzione deve essere **riservata alle pelli sensibili** o con espressione di dermatiti, allergie, rosacea,…

I detergenti non devono aumentare la reattività epidermica. In questo caso sono da preferire **formulazioni senza risciacquo,** prive di conservanti, contenute in confezioni sterili. Esistono anche formulazioni prive di conservati contenute in confezioni sterili.

Per l'igiene intima si possono usare gli stessi trattamenti di detergenza usati per il corpo?

L'igiene intima **merita un discorso a parte.**

Nelle zone perianogenitali esistono secrezioni sudorali, sebacee, accumolo di umidità, sfregamento. Nelle donne si aggiungono secrezioni vaginali, mestruazioni.

I detergenti dei genitali esterni devono **avere potere detergente,** essere **facilmente risciacquabili, mantenere il ph fisiologico inalterato.**

Poiché il detergente deve rispettare l'acidità fisiologica dell'ambiente vaginale e poiché questo varia in relazione alla situazione ormonale della donna, i prodotti devono avere formulazioni diverse.

In età prepubere il ph deve essere neutro (circa 7,00), in età fertile acido (ph fra 3,5 e 5,5), in menopausa intorno a ph 6-7.

Spesso i prodotti sono formulati con acido lattico (normalmente presente in vagina) e con estratti vegetali lenitivi (malva, tiglio, camomilla, aloe). Solo se richiesta un'azione antibatterica e antisettica, quindi in caso d'infezioni, possono contenere clorexidina, timo, iodio.

Appare, quindi, importante, anche in questo caso, una **detersione intima appropriata**, con prodotti **a ph poco acido o neutro**, che rispettino la cute dei genitali esterni maschili.

Quali prodotti devono essere usati nell'igiene intima maschile?

Anche in questo caso si deve tenere conto della particolare caratteristica dell'area genitale maschile.

Lo **smegma** (formato dalla secrezione delle ghiandole sebacee e delle cellule desquamate del glande) facilita lo scorrimento della pelle del prepuzio sul glande ed è barriera per funghi, e batteri. In caso, però, di scarsa igiene l'accumulo dello smegma rappresenta ottimo **pabulum per batteri e funghi** fisiologicamente presenti e funzionali solo se in equilibrio fra loro.

BELLEZZA

dott. ***Antonio Marinelli****, farmacista*
antonio.marinelli@profilosalute.it

In forma
per l'estate

Come sfruttare la prova costume per guadagnare salute.

Ormai tutti sanno che **una salute "di ferro" non può che prescindere da un'alimentazione sana** e da un corretto peso corporeo.
Nonostante questo chi è **in sovrappeso** trova molto difficoltoso iniziare un percorso di dimagrimento. Le ragioni sono migliaia, ma possono essere ricondotte ad una forma di **resistenza psicologica al cambiamento.**
Questo è tanto più vero, quando a questo cambiamento viene associata la sofferenza delle privazioni di una classica dieta dimagrante "fai da te".
In alcuni momenti dell'anno tuttavia questa resistenza si allenta e molte persone decidono che, entro una certa data, vorranno assolutamente "essere magri". **La "prova costume" è una molla eccezionale**, che riesce a smuovere circa dieci milioni d'italiani all'anno.

I quattro passi per raggiungere l'obiettivo

Per molte persone il dimagrimento viene associato a sofferenza, fame, stanchezza e malumore cronico, che si sopportano con il **miraggio di raggiungere un "futuro migliore".**
In realtà **queste sensazioni negative sono causate da un percorso sbagliato**: anche chi dovesse riuscire a raggiungere il peso forma abbandonerà in tutta fretta le costrizioni per tornare alla abitudini di prima. **Seguendo le giuste regole, succede esattamente il contrario**.
La salute e l'umore migliorano praticamente subito e durante il percorso non vi è sofferenza: il risultato arriva in modo naturale, quasi fosse un effetto collaterale di questo nuovo benessere acquisito.
I maniaci della "prova costume" staranno già pensando che un cammino del genere debba necessariamente essere più lento nell'ottenere risultati rispetto ad una classica "dieta da fame".
Fortunatamente non è così…anzi!

1) Definire il punto di partenza e quello di arrivo

Il **peso corporeo,** che rileviamo sulla bilancia, è **un parametro utile,** ma non sufficiente ad impostare una correzione alimentare.
E' indispensabile conoscere con esattezza di cosa è composto il corpo, ovvero la **massa magra**, la **massa grassa** e **l'acqua corporea.** Grazie a que-

sti parametri riusciremo a stimare in modo corretto il metabolismo basale, ovvero il consumo calorico del nostro organismo a riposo ed a conoscere esattamente quanto dobbiamo perdere e soprattutto cosa dobbiamo perdere.
Capire quale comparto del nostro organismo è in eccesso od in difetto è fondamentale, perché il percorso da seguire sarà molto diverso.
Ovviamente **chi si basa solo sul peso corporeo è destinato, nel 90% dei casi, al fallimento.**
Questa analisi è molto semplice e può essere effettuata con un **bioimpedenziometro professionale** (quelli casalinghi non sono affidabili) oppure con le tecniche **plicometriche**, che, però, non danno indicazioni sulla ritenzione idrica.

2) Scegliere un percorso personalizzato

Non esiste una ricetta valida per tutti, se non rimanendo troppo vaghi e superficiali.
Le persone sono **diverse dal punto di vista fisico**, **psicologico** e **genetico:** ogni profilo può trarre giovamento da un percorso personalizzato, che tenga conto delle sue peculiarità.
Questo percorso deve essere compatibile con il proprio stile di vita, i propri gusti alimentari e le proprie passioni: per avere successo, deve essere tagliato su misura come un abito sartoriale.
Ovviamente anche i controlli in corso d'opera sono fondamentali, per aggiustare la rotta durante il percorso.

3) Utilizzare tutte le armi a disposizione

Le leve sulle quali agire sono diverse.
La tentazione di ridurre tutto alla dieta è forte e molti cadono in questa trappola.
In realtà, per modificare in modo positivo e permanente lo stato del nostro organismo, **si deve agire anche sull' attività fisica.** Questa non si limita, come molti pensano, a "consumare energia", ma fornisce stimoli positivi all'organismo ed alla psiche.
Anche in questo caso è importante che si tratti di una **attività compatibile con la vita della persona**: è sbagliato proporre 6 ore di palestra alla settimana ad una madre di famiglia superimpegnata! Tuttavia non esiste persona, che non riesca a ritagliarsi una mezz'ora al giorno per fare "manutenzione" al proprio organismo. Il tempo, che si spende, viene rapidamente recuperato tramite la maggiore efficienza fisica e mentale.
Un'altra grande arma al servizio della forma fisica sono **i nutraceutici, integratori ed alimenti** tecnologicamente avanzati in grado di nutrire l'organismo e di sostenerlo durante la fase del dimagrimento.
La ricerca in questo campo ha fatto passi da gigante ed i nutraceutici sono ormai in grado di controllare, oltre al peso, anche molte patologie complesse e gravi senza gli effetti collaterali dei farmaci.

4) Evitare il fai da te

Un percorso su misura, semplice da seguire e soprattutto di successo, è il frutto di un lavoro, tutt'altro che semplice, di impostazione e di controlli in corso d'opera.
Il fai da te porta spesso a **ricette standard uguali per tutti, che raramente portano a risultati duraturi**.
Per non passare gli anni a seguire la dieta alla moda, innescando il pericoloso effetto "yo-yo", che porta ad ingrassare sempre più di prima, bisogna farsi consigliare da un esperto.
In farmacia si possono trovare validi consulenti in grado di analizzare le diverse situazioni, dare consigli nutrizionali e, nelle farmacie specializzate, seguire anche i pazienti durante il percorso.
Ovviamente per i casi patologici (che fortunatamente sono una minoranza) esistono gli specialisti medici.

Lo specialista risponde
ai quesiti di pazienti acneici

*Risponde la dott.ssa **Rita Martinelli** dermatologa.*

Sul numero scorso abbiamo affrontato il **tema dell'acne**, una **malattia della pelle molto comune,** che rappresenta per i giovani causa di insicurezza e, talvolta, addirittura difficoltà a socializzare. Una **visita dermatologica può aiutare certamente a ricercare la soluzione più efficace.**
Pubblichiamo ora grazie alla dott.ssa Rita Martinelli, dermatologa, le risposte ai quesiti che i pazienti acneici pongono durante la visita dermatologica.

Visita dermatologica e consigli

Risposta ai quesiti che i pazienti acneici pongono **durante la visita dermatologica:**

Dieta: alcuni pazienti riferiscono un aggravamento **dell'acne dopo aver mangiato cioccolato**, **insaccati, fritti.**
Dagli studi pubblicati non **risulta alcuna correlazione tra l'assunzione di questi cibi e l'acne**; studi recenti evidenziano il **ruolo peggiorativo di un alto consumo di latticini**, in particolare del **latte parzialmente scremato,** e della tendenza all'obesità.
Stress: l'acne è causa di stress e lo stress può provocare l'acne.
Sole: l'esposizione al sole in alcuni casi migliora l'acne ed in altri la peggiora. I raggi UV favoriscono l'immediato essiccamento dei brufoli, ma hanno un lento e tardivo effetto comedogenico (favoriscono la formazione dei punti neri e microcisti), ed è frequente notare, al ritorno dalle vacanze, una riacutizzazione dell'acne. La terapia deve continuare, in modo adeguato, anche durante il periodo estivo.
Maquillage: è consigliabile. Migliora la qualità di vita, però i prodotti per il trucco devono essere specifici e "non comedogenici".
Detersione: deve essere delicata, non aggressiva e va adeguata al quadro clinico.
Mai spremere i brufoli: schiacciare i brufoli non contribuisce alla risoluzione del problema, ma peggiora la situazione infiammatoria e favorisce la comparsa di esiti pigmentari e cicatrici.
Fattori Genetici: c'è una predisposizione all'acne (circa il 70% dei soggetti acneici ha familiarità), ma non è dimostrato che l'acne sia una malattia ereditaria.

SPORT

dott.ssa **Monica Chirico***, farmacista*
monica.chirico@profilosalute.it

Incidenti *di percorso*

Gli incidenti di percorso sono ***molto frequenti*** *in qualsiasi disciplina sportiva. Si sente parlare spesso di* ***strappi muscolari,*** *di* ***distorsioni*** *e* ***distrazioni*** *senza, in realtà, capire quali sono i confini tra questi sventurati accidenti .*

La **traumatologia sportiva** si occupa di tutti quei traumi che più frequentemente si possono verificare **durante lo svolgimento di una qualsiasi attività motoria.** Tali lesioni sono a carico delle strutture dell'**apparato locomotore** ovvero **ossa, articolazioni, legamenti e muscoli.**
In genere questi traumi sono conseguenza di **eventi violenti** e assolutamente **non prevedibili.**
A seconda degli sport praticati possono essere a **carico degli arti inferiori** (calcio), **della colonna vertebrale** (ginnastica artistica), **delle articolazioni** (equitazione).
Esiste un limite a ciò che possiamo chiedere al nostro organismo. Ci sono **caratteristiche innate** che non ci pongono tutti allo stesso livello: **siamo diversi l'uno dall'altro…**

Diverso corredo genetico

Partendo tutti dalla **medesima radice umana** (homo sapiens), ognuno di noi si presenta al mondo con un **diverso corredo genetico**: c'è chi sviluppa più **le fibre muscolari di tipo 1** (a contrazione lenta) poiché tali fibre, ricche di capillari e particolarmente sottili, sono indicate per sforzi non intensi, ma costanti di prevalente attivita' aerobica. Chi, invece, ha come **corredo genetico più fibre di tipo 2** potrà affrontare **sforzi d'impatto esplosivi**, poichè queste fibre muscolari, corte e grosse, sono capaci di forti contrazioni, ma hanno **scarsa resistenza alla fatica prolungata**.
Siamo carne, ossa, e spirito ...teniamolo sempre a mente anche quando ci alleniamo.
Quando si fa sport l'approccio giusto, quindi, è **stabilire gli obbiettivi di allenamento** e rivolgersi a **personale qualificato**, così che si arrivi alla tappa finale desiderata, dosando i piani di esercizio e riconoscendo eventuali campanelli d'allarme.
Se si eccede, si possono riportare danni alle articolazioni, ai **tendini ed ai muscoli stessi,** anche con serie conseguenze.
Questi danni vengono banalmente riassunti con il termine **strappo muscolare.**

Lo strappo muscolare è **l'ultimo gradino nella scala dei traumi muscolari**. Si parte dalle **contusioni** o **botte**, dovute ad un forte impatto sulla superficie corporea tale da comprimere i tessuti.

Livido

Nei casi lievi può comparire il **livido** per la rottura dei piccoli vasi capillari. In altri più sfortunati casi il danno è così intenso da portare alla **necrosi delle fibre muscolari** con emorragia tale da causare forte dolore e l'impossibilità di movimento. Quandoil danno è dato da una **protratta e troppo forte contrazione muscolare**, si parla volgarmente di strappo .

Crampo

Molto più frequentemente il dolore riferito è causato **dal crampo**, dove piccole quantità di fibre muscolari sono state danneggiate ed il loro normale ripristino si ha in pochi giorni di riposo. Il **crampo muscolare** è un **doloroso ed improvviso spasmo** di **uno o più muscoli**, causato da una contrazione prolungata ed eccessiva delle fibre muscolari. I crampi si verificano spesso ed, in genere, **durano pochi secondi,** sopravvengono durante l'attività sportiva intensa e/o prolungata oppure subito dopo. **Possono comparire in qualsiasi momento** anche quando si è in assoluto riposo o in posizione distesa.

Dato che i crampi son provocati da una **abbondante sudorazione,** cui segue la perdita di sodio e potassio e cloro, si possono assolutamente evitare o alleviare bevendo liquidi e cibi contenenti sale.

Stiramento muscolare

Salendo un gradino nella nostra scala virtuale del dolore traumatico, si arriva allo **stiramento muscolare** in cui è coinvolto un **numero elevato di fibre,** che appaiono sovradistese. Il dolore è il medesimo della distrazione muscolare, **ma più incisivo e acuto**. Questo trauma è in genere provocato da **insufficiente riscaldamento** o da un movimento brusco ed inadatto. Nella parte lesa del muscolosi avverte un immediato dolore con gonfiore e spasmo muscolare, che ne impediscono il movimento.

La **terapia** prevede **assoluto riposo** (30-40 giorni) con una graduale ed attenta **rieducazione funzionale** in termini di elasticità e resistenza. **L'uso di pomate antinfiammatorie** può essere utile per ripristinare più velocemente il riassorbimento dell'edema, che si forma sempre quando c'è un danno alle fasce muscolari.

Strappo muscolare,

Salendo la fatidica scala del dolore, si arriva al fantomatico strappo muscolare, **dove il muscolo è addirittura interrotto** . Al tatto si avverte un **avvallamento**. Ovviamente il **dolore è intensissimo** ed è **impossibile usare il muscolo**. La terapia prevede sia riposo (da uno a più mesi) sia l'uso di antinfiammatori e decontratturanti in modo da aiutare il muscolo a recuperare. La forma più grave di strappo muscolare prevede la **rottura sottocutanea del muscolo** (interruzione completa nella continuità del gruppo muscolare). La terapia in questi casi è di **trattamento chirurgico.**

Ossa

Altri incidenti di percorso comuni per chi fa sport riguardano **ossa e articolazioni**. Frequenti sono le **rotture delle ossa delle caviglia** o del **polso** (ciclismo, calcio, pattinaggio), del **femore** (sci) e della **clavicola** (sport di contatto). **Beh un osso rotto è..un osso rotto.** Man mano si invecchia, le ossa diventano più fragili ed esposte ai traumi. Basti pensare che nei bimbi, dove massima è l'elasticità ossea, in genere più che una rottura dell'osso si ha una sua deformazione permanente: si rompe solo la parte esterna dell'osso, che mantiene, comunque, una continuità nella sua struttura, proprio perché estremamente elastico. In parole povere **nell'adulto l'osso si spezza**, **nel bimbo si scheggia.**
Una volta accertata la frattura con l'esame radiografico, l'arto viene immobilizzato per permettere ai frammenti ossei di rinsaldarsi.

Legamenti ed articolazioni

Distorsioni

L 'attività sportiva comporta un notevole **impegno di legamenti ed articolazioni** . Le distorsioni sono le comuni "storte" ossia **l'articolazione compie dei movimenti forzati rispetto a quelli fisiologici.** Classico esempio è la **storta alla caviglia**: vi è un cedimento della parte esterna del piede e tutto il peso del corpo grava sulla caviglia. La terapia più efficace è riassunta in quattro termini:. **Compressione, elevazione, ghiaccio, riposo**.

Lussazioni

Invece nelle **lussazioni** si sottopongono le articolazioni a **movimenti troppo ampi rispetto** a quelli naturali..e queste vanno fuori sede. La lussazione è un **trauma dolorosissimo**, perché, di solito, si associa alla **lacerazione dei legamenti** .

Anche le **lesioni traumatiche dei tendini** sono frequenti specie in chi fa sport a ritmi intensi con carichi di lavoro pesanti: si tratta in **genere di infortuni sportivi** dovuti a sovraccarico funzionale e/o a microtraumi ripetuti.
Il gomito del tennista non è altro che l'infiammazione del **tendine dell'epicondilo,** cioè della sporgenza ossea che si trova sul lato esterno del gomito causata dall'uso eccessivo dei muscoli dell'avambraccio…La terapia non prevede altro che riposo, l'uso di farmaci antinfiammatori e, nei casi più gravi l'ultrasuonoterapia.
Ricordiamoci **l'uso di integratori naturali** che non solo migliora le prestazioni sportive, ma aiuta a **ridurre i fattori infiamматori** e fornisce gli elementi nutrizionali necessari per un recupero ottimale della nostra macchina –corpo.

Concludendo, fare movimento fa bene al nostro organismo e gratifica il nostro ego … ma l'allenamento che mai si trascurare è la **conoscenza dei propri limiti** e, quindi, di se stessi… perché la macchina-corpo è soprattutto un essere umano ovvero **corpo, anima e mente. Da amare e rispettare.**

ALIMENTAZIONE

dott.ssa **Antonella Boldini**, *farmacista*
antonella.boldini@profilosalute.it

Cibo e integrazione
per difendersi dal sole

Finalmente il sole, *dopo lunghi mesi invernali, illumina e riscalda la nostra terra e con essa anche tutti noi! La bella stagione è iniziata, ci si scopre di più e si ha proprio* ***voglia di sdraiarsi su un prato verde a farsi "rosolare" dal sole.***

Io sono sempre **attenta a ciò che mangio**, un po' per formazione professionale e un po' per piacere personale, e in farmacia spesso mi capita di dare qualche **suggerimento o consiglio alimentare** e **dietetico,** anche solo per migliorare la salute di chi me lo chiede, ma senza l'arroganza di sostituirmi ad un medico nutrizionista.

Quali alimenti e integratori possono aiutare la pelle ad abbronzarsi?

Per rispondere a questa domanda, dobbiamo fare, però, un passo indietro e cercare di capire quale è il **meccanismo, che sta alla base dell'abbronzatura.** Il sole svolge numerose azioni benefiche per la salute del nostro organismo, **stimola la vitamina D**, indispensabile per **fissare il calcio nelle ossa,** e gli ormoni necessari al benessere fisico e psichico; e fin qui siamo tutti d'accordo. Dall'altra parte, però, esporsi al sole rappresenta **anche uno stress per l'organismo umano,** che si **difende dai suoi raggi provocando l'abbronzatura.** Infatti, per aumentare le difese nei confronti delle radiazioni solari, la pelle si abbronza grazie ad un **pigmento bruno, la melanina,** dal greco antico mélas, che vuol dire "**nero**": è una molecola biologica, che possiede diverse funzioni, tra cui la più nota è quella propriamente pigmentaria, cioè atta a conferire alla struttura in cui si trova una colorazione propria. Nel nostro corpo la melanina si trova **nella pelle**, **nei capelli** e nel tessuto pigmentato posto sotto l'iride, nel midollo ed in molte altre parti, ma soprattutto è determinante, come tutti sappiamo, per il colore della pelle umana. Essa è prodotta dai melanociti, che si trovano nella parte basale dell'epidermide e che la producono, quando ci esponiamo al sole grazie alla mediazione dei neuroni del sistema nervoso.

Dunque, più carote = più abbronzatura!

Purtroppo sono costretta a **sfatare il mito che attribuisce capacità abbronzanti alle carote** (ne

mangiavo a kili prima di scoprire la verità!!!)... È vero che il forte consumo di carote o, comunque, di altri vegetali ricchi di vitamina A o di beta-carotene fa depositare a livello della cute alcuni pigmenti colorati, che donano un giallino chiaro alla pelle, che, sovrapposto alla melanina, intensifica il colore dell'abbronzatura**, ma è solo un effetto cromatico!**

Quali cibi o integratori, allora, hanno un ruolo fondamentale per l'abbronzatura?

Il ruolo che l'alimentazione ricopre per proteggere e favorire **l'integrità degli strati sia superficiali che profondi dell'epidermide** è sicuramente molto importante.

Iniziamo con la **vitamina A**: favorisce la sintesi di tutti i mucopolisaccaridi presenti a livello di cute e sottocute; da queste **molecole dipendono l'elasticità e l'idratazione della pelle**, nonché il ritardo nella formazione delle rughe. L'organismo, in caso di bisogno, è in grado di **trasformare i carotenoidi in vitamina A**, anche se essi sono molto utili per la loro azione antiossidante. Queste due sostanze si trovano nelle albicocche, anguria, asparagi, broccoli, carote, cavolo, lattuga, melone, pomodori, spinaci, zucca.

Vitamina C: partecipa alla **formazione del collagene,** che è il tessuto di sostegno dell'epidermide, alla quale garantisce l'elasticità; ha un ruolo antiossidante perché combatte la formazione di svariati tipi di radicali liberi. Fonti primarie di vitamina C sono agrumi, broccoli, cavolfiori, fragole, kiwi, lamponi, mango, papaia, peperoni, pomodori, ribes nero, spinaci.

Vitamina E: sembra particolarmente efficace nella **protezione della pelle** dai danni provocati dai raggi solari, tanto che spesso viene aggiunta a creme e preparati cosmetici; la si trova prevalentemente negli oli vegetali (girasole, mais, oliva), ma anche in avocado, mandorle, noci e pistacchi.

Selenio: è un oligoelemento indispensabile per la formazione di un enzima, la glutatione-perossidasi, che ha **un'azione antiossidante in generale** su tutto l'organismo; il selenio agisce in sinergia con la vitamina E e lo si può trovare in varie fonti vegetali, quali aglio, broccoli, cavolo, cetrioli, cereali (soprattutto quelli integrali), cipolle, funghi, sedano, ma anche in fonti animali, quali carne d'agnello, d'anatra, di maiale e di pollo, formaggi stagionati, pesce (crostacei, frutti di mare, sardine, tonno), tuorlo d'uovo.

Zinco: questo oligoelemento svolge una funzione benefica nei confronti **dell'integrità della cute**, le cui cellule si rinnovano continuamente, **proteggendola dai radicali liberi** e partecipa alla **costituzione del collagene**. Si trova in tutti i legumi e i cereali, frutta oleosa, negli ortaggi, quali carote, cavolo verde, sedano, spinaci e nella carne e nel pesce in generale.

C'è, poi, una serie di molecole quali **biotina, cisteina, metionina**, rame e ferro, che concorrono, in sinergia con quelle sopraccitate, all'ottenimento di un abbronzatura perfetta e si trovano in molti **integratori, che trovate in farmacia**; attenzione però, perché la scelta è ampia e non sempre il prezzo elevato è sinonimo di un prodotto più efficace!

ALIMENTAZIONE

dott. **Enzo Orezzi**
farmacista

Sani e magri
con la Dieta Zona

Il cibo è come un farmaco

La Dieta Zona è una teoria alimentare elaborata dal **prof. Barry Sears,** biochimico americano, che, studiando l'influenza del cibo sui pazienti sottoposti a chemioterapia, si rese conto come **l'alimentazione potesse alterare in bene o in male lo stato di salute anche delle persone sane**.

Infatti il nome "dieta zona" viene mutuato dalla terminologia dei farmaci caratterizzati da una **"zona terapeutica"** al di fuori della quale o sono tossici o sono inattivi.

Insomma **il cibo viene considerato un farmaco** e tale è, se si valuta in modo serio il suo effetto sulla fisiologia del corpo umano.

E' impossibile spiegare la "dieta zona" in modo sintetico: ognuna delle regole fondamentali richiede una trattazione scientifica dettagliata.

Lo scopo è il controllo della glicemia

Solo per dare un'idea dell'argomento posso dire che lo scopo principale della "dieta zona" è il **controllo della glicemia**, cioè della **quantità di zucchero contenuto nel nostro sangue.**

Perché bisogna controllare la glicemia? Per vari motivi. Prima di tutto l'eccesso di zucchero nel sangue è dannoso per la salute e quantità elevate possono portare alla morte.

La glicemia viene regolata da due ormoni prodotti dal pancreas: **l'insulina e il glucagone**.

L'insulina è, appunto, un ormone e come tutti gli ormoni prodotti dal nostro corpo è destinato a diminuire con l'età ed anche ad esaurirsi: allora si instaura una situa-

zione patologica, che si chiama diabete e che richiede farmaci per risparmiare la ridotta quantità di insulina prodotta o addirittura le iniezioni di insulina esogena, quando il pancreas non è più in grado di produrla.

Regime alimentare senza zucchero

Naturalmente bisogna praticare un regime alimentare che fin dall'età giovanile possa farci **risparmiare l'insulina** che abbiamo a disposizione e qui ci aiutano le prescrizioni della "dieta zona".

Ne accenno solo un paio. **Bisogna eliminare completamente dalla nostra alimentazione lo zucchero** (saccarosio) aggiunto e dolcificare solo con fruttosio (anche i dolcificanti artificiali sono nocivi); quindi bisogna eliminare anche le bibite dolci (anche light) e i succhi di frutta non 100%.

Regola del 40/30/30

La composizione dei pasti (o di eventuali spuntini) deve sempre rispettare approssimativamente **40/30/30,** cioè le calorie devono derivare per il **40% dai carboidrati**, per il **30% dalle proteine** e per il **30% dai grassi.**

Sembra complicato, ma non lo è perché non si deve pesare nulla, se non per i primi giorni. Poi si fa **l'occhio sui macronutrienti** da ingerire. Nella fase iniziale non si parla di controllo delle calorie, ma ci si affida all'autodisciplina ed al buon senso.

Questa composizione dei pasti è molto **diversa dalla cosiddetta "dieta mediterranea"** come viene descritta ai giorni nostri e che comporta l'assunzione del 60% di carboidrati sul totale della dieta.

La vera "dieta mediterranea" era quella praticata nei secoli scorsi dai pescatori del Mediterraneo, che si alimentavano principalmente di pesce con verdura e frutta di stagione, cosicché i carboidrati marginali rispetto alle proteine nobili ed agli acidi grassi monoinsaturi del pesce.

Diabete, malattia del secolo

Il diabete sarà la malattia del secolo, malattia invalidante e ad alto costo per lo Stato, ecco perché dobbiamo prevenirla. Per convincerci di quanto siamo tutti a rischio, basta pensare che, fino a poco più di un secolo fa, ogni persona assumeva in un anno circa dieci chilogrammi di dolcificante, più che altro sotto forma di miele, al giorno d'oggi siamo arrivati a 100 chilogrammi (più che altro di saccarosio), ma il nostro pancreas non ha potuto adeguarsi a questa crescita esponenziale.

Sani e magri

Ma cosa c'entra tutto questo con una dieta che molti affrontano con lo scopo di dimagrire?

Ebbene, **con la "dieta zona" oltre che stare in buona salute**, **si dimagrisce**. Basta seguire un'altra prescrizione del prof. Sears: svolgere regolarmente attività fisica; niente di straordinario:

basta mezz'ora al giorno di camminata "vivace" o attività analoga (cyclette, tapis roulant).

In conclusione lo slogan e la promessa della Dieta Zona potrebbe essere**: "sani e magri".**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca*.

Da ALKAMED In Farmacia

Laura & Silvia squizzato

LA RICETTA

ph: **Manuela Valli**, **Tiziano Reguzzi**

Classico minestrone
in versione primaverile

Con l'arrivo della primavera vogliamo trasformare per voi il classico e invernale minestrone in un "giardinetto" fresco e appetitoso. Ricordate: se la preparazione di un piatto è sempre visivamente importante, quando si alleggeriscono calorie e condimenti per prepararsi alla prova costume , la varietà nel gusto e nel colore di quello che mettiamo a tavola diventa fondamentale. E allora con gli stessi ingredienti di un minestrone possiamo preparare un piatto fresco e leggero, di sicuro impatto scenico e molto gusto. Insomma, che non sia sempre la solita insalata!

Giardinetto primaverile

Ricetta per 4 persone

- 200 grammi mini zucchine
- 200 grammi mini bietole
- 200 grammi mini porro
- 200 grammi mini carote
- 200 grammi di ravanelli
- 200 grammi di cavolfiori
- 200 grammi di broccolo romano
- 300 grammi patata
- 60 grammi olio extra vergine di oliva
- 30 grammi burro
- 40 grammi bacon
- 20 grammi prezzemolo
- sale e pepe q.b

Preparazione:

Prendere tutte le baby verdure, sbollentarle in acqua bollente e raffreddarle in acqua con ghiaccio affinché mantengano un colore vivace; per il porro e le carote togliere la prima cappa di pelle. Far bollire la patata e frullarla con 50 grammi di brodo e olio sino ad ottenere una crema liscia ma abbastanza sostenuta. Fate in modo che tutte le verdure abbiano la stessa misura.

Fate sciogliere nella padella il burro con il bacon tagliato in cubetti da mezzo centimetro l'uno. Inserite le verdure e fatele dorare per circa 5 minuti. Nel frattempo in un piatto disponete la crema di patate leggermente salata con un coppapasta (anello di alluminio utilissimo per impiattare a piacimento riso, sformati di verdure, tartare cucinati in modo originale, elegante e raffinato); inserite le verdure nel coppappasta come un mosaico,salare e pepare ed, infine, aggiungere il prezzemolo tritato, estrarre il coppapasta e servire a tavola.

Buon appetito!

Metropolitana

Uno spazio speciale in questo numero lo dedichiamo a Brescia,che si appresta a vivere due eventi sportivi di straordinario rilievo. E tutto questo, dopo aver fatto parlare di sé per l'inaugurazione ufficiale e attivazione della metropolitana leggera.Un primo risultato lo si è già ottenuto con la riduzione del traffico veicolare e la conseguente riduzione dell'inquinamento. Un vanto per la Leonessa d'Italia, che dispone oggi di un'infrastruttura, che, per una città di soli 200mila abitanti, guarda al futuro cosí come in Europa sinora aveva fatto solo Lille in Francia.

Mille Miglia

Passando agli eventi sportivi,non senza aver prima ricordato che il 26 e 27 maggio i bresciani saranno chiamati alle urne per eleggere Sindaco e Consiglio comunale, il 16 maggio prenderà il via da viale Venezia la 31esima Rievocazione storica della Mille Miglia. La corsa all'insegna della mitica Freccia rossa,la cui organizzazione è ritornata nelle mani dell'Aci bresciano,ripartirà da Roma sabato mattina per arrivare nella notte a Brescia. Vi partecipano,come ogni anno,i modelli delle auto che corsero la gara competitiva (1927-1957) e sono condotte da equipaggi provenienti da tutto il mondo. Non mancheranno vecchi campioni dell'auto e personaggi del mondo dello spettacolo.

Giro d'Italia

Pochi giorni di pausa e Brescia si vestirà di rosa: il 26 maggio è,infatti,in programma la tappa conclusiva,la 21esima,del Giro d'Italia, giunto alla sua novantaseiesima edizione. Una buona occasione per conoscere da vicino i campioni del pedale al termine di una galoppata partita da Napoli e lunga complessivamente 3405 chilometri. In provincia di Brescia verranno toccate anche Manerbio,Orzinuovi e Montichiari (22 maggio) e Ponte di Legno,partenza della 19esima tappa (24 maggio).

ProfiloSalute su iTown app

E' un'applicazione interessante quella ideata da un gruppo di giovani gardesani e destinata a portare il lago di Garda in un palmo di mano. iTown, gratuito per smartphone e tablet, è stato ufficialmente presentato a Sirmione,primo Comune che vi ha aderito,ma altri a breve lo seguiranno. Tante le informazioni fornite agli utilizzatori. E per noi di ProfiloSalute la soddisfazione di potervi sfogliare anche la nostra rivista,che in tal modo amplierà ulteriormente la platea dei lettori.

ARTE

di **Fiorella Memo**
fiorella.memo@profilosalute.it

Mai visto il Novecento?

Al Museo di Santa Giulia a Brescia

L'occasione di vedere da vicino un **De Chirico**, un pezzo di **Andy Warhol** o il **celebre Piero Manzoni** è finalmente arrivata: a **Brescia** il Museo di Santa Giulia ospita **"Novecento mai visto".** Una ricchissima esposizione allestita **in due percorsi**: **From Albers to Warhol to (now)**, ovvero una selezione della **Daimler Art Collection;** e da **Giorgio De Chirico a Cattelan** e oltre.

La **Daimler Art Collection** è il frutto di un forte impegno nell'ambito artistico della Casa automobilistica **Mercedes-Benz**, che dal 1977 ha raccolto le più interessanti opere di artisti internazionali. All'interno della prima sezione trovano posto installazioni geometriche e tridimensionali, quadri estremamente sintetizzati in linee, forme, colori puri e giochi di luci: gli artisti in polemica con le correnti più tradizionali introducono **la tecnologia**, **il dinamismo,** il **calcolo** e la **filosofia nel mondo dell'arte.** Spingono alla riflessione ed all'interrogazione, talvolta allo spaesamento. Tra le sale più affascinanti quella **dedicata all'automobile**. La mostra prosegue con le sale dedicate al Novecento italiano. Su una parete i famosi tagli su tela di **Lucio Fontana**, accanto il provocatorio **barattolo di Piero Manzoni**. L'arte del Novecento non si contempla, le si gira attorno, si scava nella sua tridimensionalità e nei suoi molteplici livelli di interpretazione. La novità sta proprio qui: **la responsabilità di comprendere** e concedere delle licenze poetiche all'artista **è affidata all'osservatore**, che, alle volte, diventa parte dell'opera stessa e che, puntualmente, è il destinatario da stupire. Non lascia indifferenti la **"Merda d'artista"** che **Piero Manzoni** sigilla nei suoi 90 barattoli. **L'arte la consacra chi osserva e soprattutto chi compra,** e secondo Manzoni; siamo già arrivati al punto di emulare assurdità. Il commento più tipico è il seguente: "**Potevo farlo anche io".** Il punto è questo: qualcuno ha avuto il coraggio, la sfrontatezza, la spontaneità, ha sentito la libertà di farlo, anche per noi. E ciò che vediamo sono regali, "doni d'artista".

Riaperto il Capitolium

Dopo un **fruttuoso periodo di restauro,** ha riaperto al pubblico, in concomitanza con la mostra "Novecento mai visto", il Capitolium di via dei Musei a Brescia. Il tempio romano, **dedicato a Giove, Giunone e Minerva** che si affaccia sulla piazza del Foro in corrispondenza dell'antico foro romano del I sec. d.C., è tra i patrimoni classici meglio conservati d'Italia.

LETTERE

di **Terry Pegoiani**
docente, formatore

Parliamone…
S.O.S maestra

Cara maestra, ho un problema: ho due gemelli e non riesco a decidere se a scuola devo dividerli o lasciarli insieme. Sono molto combattuta per la scelta…

Laura M. (Mn)

Cara Laura, è normale la tua preoccupazione. Ritengo che **nel periodo prescolastico, asilo nido e scuola materna**, possono rimanere **nella stessa classe**. Meglio **dividerli alla scuola primaria**, in modo che ognuno possa vivere la propria individualità senza bisogno del confronto continuo e senza appoggiarsi al fratello. Imparano così a vivere la **propria unicità,** riconoscendo i propri limiti, le proprie capacità sia nell'apprendimento scolastico che nelle proprie abilità sociali. **La personalità si svilupperà in modo più completo**. A casa, poi, si creerà uno scambio di esperienze, e di **confronto costruttivo**. Il cerchio di amicizie e di conoscenze si amplia, si arricchisce, **imparando nuove regole** da utilizzare come completamento della loro formazione evolutiva . Ogni bambino è speciale e suggerisco di non **etichettare** con frasi tipo "**uno è più forte l'altro è più debole";** uno è più bravo l'altro è meno bravo". I gemelli hanno caratteristiche fisiche e capacità sensoriali uniche. Oltre all'ambito scolastico, è importante trovare del tempo da soli come genitori per instaurare un momento affettivo e sociale con ognuno di loro in tempi diversi. E' necessario educare all'**autonomia**, **all'educazione affettiva**, al **rispetto di se stessi e degli altri**.

Cara maestra, nostra figlia ha 7 anni, non va bene a scuola, non ricorda le lezioni, è disattenta. Le maestre si lamentano perché disturba …che fare?

Luisa e Marco (Vr)

Cari genitori, è bene intervenire e capire, se ha un disagio personale o difficoltà di apprendimento, disturbo della memoria o quant'altro. **La vostra bambina reagisce in questo modo per attirare l'attenzione**, per comunicare le sue problematiche. Ci sono varie soluzioni: **un colloquio con un operatore dell'Asl** (privato o mutuabile) per indagare la psicologia della bambina; oppure tramite la scuola **inoltrare una segnalazione alle insegnanti della classe** per vedere se ha una problematica a livello cognitivo, comportamentale o altro. Non createvi allarmismi inutili anche perché tutto può essere verificato e, di conseguenza, gestito meglio sia a casa che a scuola con risultati positivi.
State sereni!

LETTERE

risponde **l'Odontoiatra**

Implantologia
a carico immediato

Ho sentito parlare di Implantologia a carico immediato. In che cosa consiste?

Mario (Co)

L'implantoprotesi è la branca della odontoiatria che si occupa del ripristino della dentatura a **seguito della perdita o assenza di denti**, mediante l'inserimento nelle ossa mascellari **di radici artificiali chiamate "impianti"**, sui quali vengono poi inseriti i denti artificiali.
La fase relativa al posizionamento **nell'osso degli impianti viene denominata "implantologia"** e segue delle metodologie e delle tempistiche in parte dettate da fattori tecnici ed in parte **condizionate da fattori biologici.** Proprio il **fattore biologico** è sempre stato il fattore condizionante per la durata della terapia, per la quale tradizionalmente bisognava attendere un periodo di tempo più o meno lungo, ma comunque **non inferiore ai 3 mesi,** tempo necessario affinché **l'impianto venga completamente e perfettamente integrato nell'osso.**
Durante tale periodo si evitava di sottoporre l'impianto stesso a **"carichi"** che avrebbero potuto compromettere la totale e stabile integrazione ossea.
L'utilizzo di **sofisticati strumenti di analisi e diagnosi** (tac dentale) unitamente a metodologie computer assistite, nonché a tecniche e prodotti più raffinati e moderni, consentono di superare in totale sicurezza i limiti di tempo sopradescritti.
Questa metodologia prende il nome di "**implantologia a carico immediato"** , consente l'inserimento dell'impianto (o di più impianti) ed il **ripristino immediato di uno o più denti** con grande confort per il paziente che può continuare a condurre la sua normale vita immediatamente dopo l'intervento.
L'implantologia a carico immediato è una metodica sicura che offre numerosi vantaggi tra i quali: **riduce il disagio psicologico** per la perdita dei denti; **migliora l'estetica**; **riduce l'atrofia ossea** conseguente alla perdita dei denti; **elimina il disagio dovuto al periodo biologico** di osteointegrazione; **riduce i tempi di trattamento**; riduce enormemente disagi e conseguenze post-operatorie. Possono essere trattati con questa tecnica **molti tipi di pazienti**. Possono infatti essere trattati con il carico immediato tutti i pazienti affetti da **edentulia** sia totale che parziale (mancanza totale e/o parziale di denti) ed i pazienti che necessitano di **avulsion**i (estrazioni) dentarie.
Va da sé che prima del **trattamento implantare** (sia esso di tipo tradizionale che a carico immediato) va effettuato un accurato esame mediante il supporto di radiografie e soprattutto di tac dentale, perché possa essere effettuata una precisa valutazione dello stato delle regioni osse interessate dall'implantologia.
Potete inviare le vostre domande a:
redazione@profilosalute.it

NOTIZIE dalle AZIENDE

Nuovo prodotto
per i dolori mestruali

Prima o durante il ciclo mestruale molte donne presentano disturbi come **dolore al basso ventre, dolore alla schiena, mal di testa e nausee.** Grazie al **Cerotto Mestruale** è possibile alleviare in modo rapido e naturale i dolori mestruali, normalmente in meno di un'ora!

Il Cerotto Mestruale

Ogni singola confezione contiene **due cerotti non medicati corti** da applicare nell'area del **basso ventre**, e **una striscia più lunga da applicare sulla schiena**.

Quali sono gli effetti positivi del Cerotto Mestruale?

In caso di lieve dolore **in assenza** del cerotto, questo scomparirà **completamente dopo l'applicazione del cerotto.**
In presenza di disturbi forti o molto forti **si ridurranno ad un livello accettabile una volta applicato il cerotto.**
Il Cerotto Mestruale produce effetti positivi non solo sui dolori al basso ventre, ma anche su nausee e mal di testa.
L'applicazione ha un effetto benefico e costante durante tutto il ciclo mestruale.

Perchè funziona?

Il **Cerotto Mestruale** possiede un'elasticità simile a quella della nostra pelle.
Se applicato in modo corretto, agisce sulla vie nervose della zona cutanea sottoposta a trattamento, collegata in modo diretto alle vie nervose dell'utero. Sfruttando, quindi, i normali riflessi del corpo in modo totalmente naturale, è possibile influire sull'utero, **rilassandolo e producendo effetti benefici**.
I crampi al basso ventre diminuiscono, mentre altri disturbi come nausee e mal di testa, in genere, scompaiono.

Quando utilizzare il Cerotto Mestruale?

Il **cerotto** può essere applicato **non appena si manifestano i sintomi mestruali**, anche qualche giorno prima dell'arrivo del ciclo.

Il Cerotto Mestruale lo trovi in Farmacia

Distributore in Italia
E.W.H. Italia Srl
Largo Don Milani, 5
00060 Mazzano Romano (RM)
Tel. 069 9049953 - E-mail: info.ewh@tiscali.it
www.cerottomestruale.com

cOrtobio

frutta e verdura biologica

Ha fatto la sua comparsa a Brescia esattamente due anni anni fa e il suo nome è **"cOrtobio"**. "Orto" perché di frutta e verdura si tratta, "Bio" perché è tutto all'insegna del biologico, "Corto" perché i prodotti seguono la logica del "kilometro 0" e della filiera corta.
Parliamo, infatti, di un progetto che consiste nella **commercializzazione diretta** ed **in abbonamento** di frutta e verdura di **produzione biologica e stagionale,** consegnata in cassette di assortimento misto, settimanalmente o quindicinalmente.
Ad oggi sono oltre 500 i bresciani ad avere scelto la frutta e la verdura biologica di Cortobio per allietare le proprie tavole e la propria **salute**. Nonché il proprio appetito per le cose buone, perché, oltre ad essere un progetto dal palpabile valore etico, con apprezzabili risvolti positivi per la salute, la frutta e la verdura Cortobio è buona. Anzi, bu-o-nis-si-ma. Perché, se così non fosse, l'intero progetto si ridurrebbe ad una manciata di concetti e buone intenzioni prive di un vero "**sapore**".
Cortobio si fonda su un' attività commerciale senza scopo di lucro, in cui il soggetto attuatore reperisce il prodotto presso soci produttori ortofrutticoli (oltre dieci nella provincia di Brescia).
Le strutture associative tra produttori sono, infatti, lo strumento più idoneo a garantire un **prezzo al pubblico non speculativo** ed **un'equa remunerazione** del lavoro svolto dagli agricoltori.

Il progetto, oltre a servire frutta e verdura buona e sana, contribuisce alla valorizzazione delle **produzioni biologiche locali**, alla definizione ottimale di prezzi e standard di qualità, allo svolgimento di parte dei servizi da parte di Cooperative sociali per favorire gli inserimenti lavorativi di **soggetti svantaggiati**, a dare lavoro a giovani lavoratori, alla **riduzione dei rifiuti**, evitando l'imballaggio di frutta e verdura attraverso il riutilizzo delle cassette.
E parliamo di cassette, ovviamente, ricolme di frutta e verdura, disponibili in **5 diverse dimensioni** (baby 4 kg - piccola 5 kg – base 6 kg - media 7 kg - grande 10 kg) e **tre possibili assortimenti**: solo verdura, solo frutta o mista frutta e verdura. L'assortimento dei prodotti varia nel corso delle settimane, privilegiando i prodotti di stagione e locale, e ne viene data comunicazione sul sito web dedicato (l'utente può richiedere l'esclusione di alcuni prodotti dall'assortimento).
Al fine di rendere economicamente più accessibile l'acquisto, la consegna avviene presso diversi **punti ritiro** prestabiliti in Brescia e provincia senza spese di spedizione ,oppure - con un supplemento di costo - direttamente a **domicilio**.
Il servizio viene attivato mediante la sottoscrizione di un abbonamento della durata minima di 4 consegne.
Tutte le informazioni per attivare il servizio si trovano su **www.cortobio.it**

Istituto Ganassini

Interessante novità
nella linea Rilastil Sun System

Rilastil Sun System è la linea dermatologica specialistica per la protezione attiva della pelle prima, durante e dopo l'esposizione al sole. È caratterizzata da un **sistema filtrante innovativo** e dal **pro-DNA Complex**, che **contrastano scottature** ed **eritemi** (azione immediata) e difendono la pelle dal danno foto indotto (azione a lungo termine).
La linea si amplia con due novità: **Sun System Comfort Color SPF 50+ Sun System Baby Fluido.**

Rilastil Sun System Comfort Color SPF 50+

È un' emulsione fluida colorata dal rapido assorbimento con protezione molto alta, indicata per la protezione solare di tutti i tipi di pelle anche quelle più sensibili. Particolarmente adatta **all'utilizzo quotidiano in città** e come **base per il trucco e senza effetto lucido** in quanto lascia la **pelle ambrata**.

Rilastil Sun System Baby Fluido SPF 50+

La pelle dei bambini è più sensibile ai raggi UV rispetto a quella dell'adulto, poiché è più sottile e il sistema pigmentario rimane immaturo fino all'adolescenza.
Dati statistici hanno evidenziato che **esposizioni insolitamente intense durante l'infanzia** fanno aumentare notevolmente il rischio del melanoma. Specificamente formulata per proteggere da scottature ed eritemi la delicata pelle dei bambini. Rilastil Sun System Baby Fluido SPF 50+ è un'emulsione dalla texture piacevolmente morbida e di rapido assorbimento, è in grado di fornire il massimo fattore di protezione senza "effetto bianco" e senza ungere. La formulazione è arricchita con estratti di Aloe, Camomilla e Liquerizia ad azione idratante e lenitiva e presenta un'ottima resistenza all'acqua ed alla sudorazione.

Principi attivi

Pro DNA COMPLEX: miscela di estratti vegetali ricchi di sostanze in grado di proteggere il DNA cellulare dai danni UV indotti e contrastare il foto invecchiamento attraverso un'azione antiossidante.
Vitamina E acetato: ricopre l'importante ruolo di antiossidante fisiologico, capace di catturare i radicali liberi ed inibirne la formazione. L'attività della vitamina E interviene nella riduzione dell'invecchiamento cronologico.

CATEGORIA®

aiuta a ridurre i rischi del fumo

CATEGORIA® è l'unica sigaretta elettronica approvata dalla LIAF (Lega Italiana Anti Fumo).

La sua efficacia, per chi desidera smettere di fumare, è testimoniata da un importante studio pilota condotto dal **prof. Riccardo Polosa,** illustre **pneumologo dell'Università di Catania**, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista BMC – Public Health e ripresi a livello internazionale.

Il Professor Polosa, in collaborazione con un team di medici e psicologi, ha seguito un campione di 40 fumatori abituali a cui è stato proposto di sperimentare la sigaretta elettronica CATEGORIA® per un periodo di 6 mesi. I risultati sono stati **entusiasmanti: il 55% dei partecipanti** ha ridotto o addirittura interrotto il consumo di sigarette tradizionali. Un esito più che positivo, sicuramente impensabile sino ad oggi.

Tutti i dispositivi elettronici CATEGORIA® riproducono verosimilmente **l'aspetto di una sigaretta tradizionale** e sono dotati di filtri con atomizzatore integrato. Sono disponibili nella versione con e senza nicotina e contengono del cotone imbevuto di acqua aromatizzata, glicerina e glicole propilenico (alcool alimentare).

Grazie a questa particolare tecnologia il fumatore è disincentivato ad utilizzare le sigarette , poiché in CATEGORIA® ritrova **sia la gestualità che il sapore tradizionale a cui è abituato**, evitando, però, i gravi rischi alla salute legati al consumo del tabacco.

Nella sua lotta contro il fumo CATEGORIA® può vantare il sostegno di un personaggio d'eccezione: **Jorge Lorenzo.**

Il **campione di Moto GP, salutista convinto**, ha scelto di ricoprire il ruolo di testimonial ufficiale dell'azienda per spronare tutti i suoi fan, soprattutto quelli più giovani, ad abbandonare questo dannoso vizio: "Ho capito che CATEGORIA® può essere uno strumento utile ai fumatori per allontanarsi dalla sigaretta tradizionale e cominciare un percorso, sicuramente non facile, per poi smettere definitivamente", ha dichiarato Lorenzo.

CATEGORIA® propone **non solo kit completi di sigaretta**, filtri e caricabatteria ma anche **sigarette elettroniche monouso** e l'elegante sigaro elettronico.

I prodotti CATEGORIA® sono provvisti di marcatura CE e certificazione RoHS e distribuiti nelle farmacie.

ORA per CANI e GATTI

Comfortis® raddoppia, le pulci lasciano

Compressa **mensile**

Rapida eliminazione delle **pulci**

- Inizia **a eliminare le pulci in 30 minuti,** prima che depongano le uova - **previene** nuove infestazioni[1, 2]
- **Sistemico** - ideale da utilizzare soprattutto se il cane o il gatto **vivono in compagnia di altri animali** e **di bambini**
- **Solo su prescrizione** - riporta il controllo delle pulci nelle mani del Veterinario

Comfortis® compresse masticabili per cani e gatti
Specie di destinazione Cani e gatti. **Indicazioni per l'uso** Cani e gatti: Trattamento e prevenzione di infestazioni da pulci (*Ctenocephalides felis*). L'effetto preventivo contro le re-infestazioni deriva dall'attività adulticida e dalla riduzione della produzione di uova, e persiste fino a 4 settimane dopo una singola somministrazione del prodotto. Il medicinale veterinario può essere utilizzato nell'ambito di una strategia per il trattamento della Dermatite Allergica da Pulci (DAP). **Controindicazioni** Non usare nei cani e nei gatti di età inferiore alle 14 settimane. Non usare in caso di ipersensibilità nota al principio attivo o ad uno qualsiasi degli eccipienti. **Reazioni avverse** Cani: nei cani una reazione avversa osservata comunemente è il vomito, che si verifica nelle prime 48 ore dopo l'assunzione ed è con tutta probabilità causata da un effetto locale sull'intestino tenue. Altre reazioni avverse nei cani sono risultate non comuni o rare ed includono letargia, anoressia, diarrea, atassia e convulsioni. Gatti: nei gatti una reazione avversa osservata comunemente è il vomito, che si verifica nelle prime 48 ore dopo l'assunzione ed è con tutta probabilità causata da un effetto locale sull'intestino tenue. Altre reazioni avverse comunemente osservate nei gatti sono state diarrea e anoressia. La letargia, la perdita di peso e l'ipersalivazione sono risultate non comuni. Le convulsioni sono risultate reazioni avverse rare. **Posologia e via di somministrazione** Per uso orale. Somministrare con cibo o immediatamente dopo il pasto. Cani: Somministrare 45 - 70 mg di spinosad per kg di peso corporeo. Gatti: Somministrare 50 - 75 mg di spinosad per kg di peso corporeo. **Periodo di validità** 3 anni.

1. Blagburn BL *et al* (2010) Veterinary Parasitology 168: 312-317. 2. Paarlberg TE *et al* (2011) Elanco Study T9CUS100002. Eli Lilly and Company.

ITCAHCMF00044 - Informazione riservata agli operatori sanitari autorizzati a prescrivere o a dispensare medicinali veterinari.

AMICI ANIMALI

dott. **Nicola Bertoni**
medico veterinario

Zanzare e vermi
negli amici a 4 zampe

*La primavera è arrivata e con l'estate alle porte ritornano anche le **fastidiose zanzare** e le uscite nei parchi con i nostri amici a 4 zampe.*

Si vogliono qui approfondire le problematiche legate alla **Filariosi Cardiopolmonare** (trasmessa, appunto, dalle zanzare) ed ai **vermi intestinali**

La filariosi cardio-polmonare

La *Dirofilaria immitis* **è un** verme sottile e filiforme, le cui dimensioni variano da 12-17 cm di lunghezza nel maschio e 25-32 cm nella femmina.
La **zanzara** svolge un ruolo fondamentale in questa malattia, infatti **funge da vettore**: quando una zanzara punge un cane infestato dalla filariosi, insieme al suo sangue succhia anche alcune **microfilarie** (larve), che, alla puntura successiva, saranno inoculate nel sangue di un altro cane. Nel nuovo ospite le microfilarie iniziano a crescere ed a spostarsi verso il cuore, **dove, divenute ormai vermi adulti**, possono cominciare il loro ciclo riproduttivo producendo altre microfilarie.
L'invasione colpisce solitamente **l'arteria polmonare,** la **vena cava inferiore** e l'**atrio destro** del **cuore:** un singolo animale ammalato può ospitare da **3** a **50** parassiti adulti, che vivono fino a 7 anni, sempre che non ne provochino prima la morte.
La malattia si manifesta con **sintomi aspecifici,** i principali sono la **tosse** ed una **spiccata affaticabilità**, alla quale si associano, poi, i sintomi tipici **dell'insufficienza cardiaca destra** (ascite: **raccolta di liquido in addome).**
Controllare questa malattia risulta difficile, risultano però efficaci gli **Spot-on** o i **collari repellenti** per il cane, effettuare **trattamenti profilattici nel cane con l'iniezione annuale** o con le **compresse mensili** nel periodo di attività delle zanzare.
La diagnosi si effettua mediante **test sierologici** e sulla valutazione di sintomi, la terapia per la cura degli animali, infetti, è lunga e complicata ed espone i nostri amici a notevoli rischi cardiopolmonari, che vanno dall'embolia a pericolose infezioni. Una **volta uccisi i vermi con farmaci specifici**, occorre far stare l'animale a **riposo assoluto** per diverse settimane per permettergli di liberarsi dei vermi morti.

Ascaridi: i vermi tondi

Gli **ascaridi** (Toxocara, Toxascaris) sono i parassiti intestinali più comuni nel cane e nel gatto. Sono lun-

ghi vermi (fino a 10 cm) che **vivono nell'intestino** e **producono uova,** che vengono eliminate con le feci. Il cane viene infestato dal Toxocara canis, mentre il gatto dal Toxocara cati. Possono infestare sia i soggetti giovani che gli adulti, anche se sono più frequenti nei cuccioli e nei gattini.

L'**infestazione** può avvenire in 4 modi:

- infestazione **prenatale**: solo nel cane: la mamma gravida parassitata trasmette i parassiti ai cuccioli per via transplacentare, quindi i cuccioli nascono già infestati.
- infestazione **lattea**: nel cane e nel gatto: le larve migrano nelle ghiandole mammarie ed infestano i cuccioli durante l'allattamento;
- infestazione tramite **ingestione di uova infestanti**: l'animale ingerisce le uova presenti nell'ambiente e nei parchi, dove altri animali parassitati hanno fatto i loro "bisogni";
- infestazione da ingestione di un ospite **paratenico** (vettore) o di un ospite **intermedio**.

La diagnosi di questa infestazione si effettua **mediante il riconoscimento dei vermi adulti nelle feci** o tramite l'esame per flottazione delle stesse per la **ricerca tramite microscopio delle uova dei vermi.**

La prevenzione si basa sulla somministrazione di **farmaci antielmintici** nei cuccioli, nelle mamme gravide prima, durante e dopo la gravidanza e nel trattamento ciclico degli adulti.

Tenie: i vermi piatti

Il Dipylidium caninum è il **cestode** più comune nel cane e nel gatto, il più corto tra le tenie: non si trasmettono direttamente tra un animale ed un altro, **ma tramite ospiti intermedi, ovvero le pulci ed i pidocchi.**

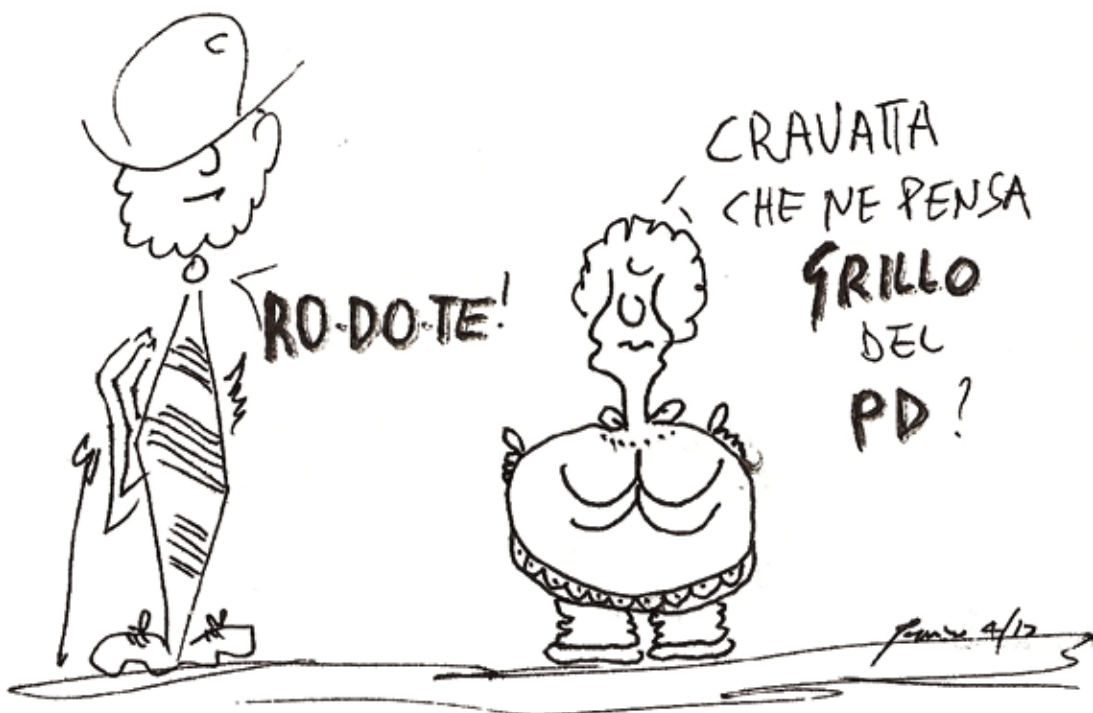
Il ciclo riproduttivo prevede più fasi: le proglottidi contenenti le capsule ovigere vengono eliminate nell'ambiente dall'ospite parassitato. Queste capsule vengono **ingerite dalle larve delle pulci,** poi le uova delle tenie diventano larve infestanti all'interno della pulce in accrescimento, il cane ed il gatto si infestano ingoiando le pulci infette durante le operazioni di toelettatura (soprattutto il gatto!). Qua le larve diventano adulti ed il ciclo può ricominciare.

Questo tipo di parassitosi è spesso **asintomatica,** i cani ed i gatti parassitati possono manifestare diarrea o stitichezza, ma è molto più frequente il ritrovamento delle proglottidi nella zona perianale o parti del parassita nelle feci.

Il controllo delle tenie prevede la somministrazione di **farmaci specifici agli animali parassitati,** che disciolgono direttamente il parassita all'interno dell'intestino, ed il controllo delle pulci per bloccare il ciclo biologico, infatti, se ce la tenia, ci sono anche le pulci.

Per ogni dubbio non esitate a **contattare il vostro veterinario di fiducia,** che saprà illustrarvi al meglio i comportamenti e le azioni da adottare per la salvaguardia del benessere del vostro amico peloso!

Mr. Cravatta

A cura di **Qmino**

Chi l'avrebbe mai detto?

A cura di **Domenico Maccarana** ©
tutti i diritti riservati

"Meglio aggiungere vita ai giorni che giorni alla vita."

Di chi è questa frase?

1. William Shakespeare
2. Leonardo da Vinci
3. Rita Levi Montalcini
4. Dante Alighieri

SOLUZIONE:
3. Rita Levi Montalcini